मातृमार्गप्रदीप.

आवृत्ति पहिली.

द. य. फडणीस.

पितृतोऽपि गुरुर्माता नास्ति मातृसमो गुरुः

मातृमार्गप्रदीप.

(MOTHER'S GUIDE.)

हें पुस्तक,

दत्तात्रय यशवंत फडणीस,

मेडिकल ऑफिसर, कागल स्टेट

यानीं लिहिलें.

आक्टोबर १९११.

आवृत्ति पहिली.

किंमत एक रुपया.

Printed at the Shri Siddheshwara Press, Kolhapur, by V. N. Thakar and published by Dr. D. Y. Phadnis.

अर्पणपत्रिका.

श्री

सकलगुणसंपन्न

अखंडसौभाग्यवज्रचुडेमंडित श्रीमन्मातोश्री

लक्ष्मीबाई महाराणीसाहेब

छत्रपति, संस्थान कोल्हापूर

यांचे चरणीं

त्यांचे ठायीं असलेलें पुत्रप्रेम, प्रजावात्सल्य, विद्याभिरुचि,

स्त्रीशिक्षणाविषयीं उत्सुकता इत्यादि गुणांच्या

स्मरणार्थ, त्यांच्या परवानगीवरून

हें पुस्तक ग्रंथकर्त्यानें

मोठ्या नम्रतेनें व

आदरानें

अर्पण केलें आहे.

भुजंगप्रयात.

प्रजा-प्रेम त्यांच्या मनीं नित्य राहो ।
अखंडीत सौभाग्य त्यांना सदा हो ॥
अपत्यांस पूर्णायु होवो तयांच्या ।
करी मी तुला हे प्रभो! हीच याच्चा ॥ १ ॥

अभिप्राय.

लेडी डॉक्टर कृष्णाबाई केळवकर, L. M. & S. (Bom.) and L. M. (Edinb.) लेडी सुपरिन्टेन्डंट आलबर्ट एडवर्ड हॉस्पिटल कोल्हापूर लिहितात कीं:—

" रा. रा. दत्तात्रय यशवंत फडणीस, ह्यांचें "मातृमार्गप्रदीप" हें पुस्तक वाचतांना मला फार समाधान वाटलें. अशा पुस्तकांची आमच्यामध्यें फार उणीव आहे. इंग्लिशमध्यें अशा तऱ्हेचीं बाळ-शुश्रुषेवर पुस्तकें पुष्कळच आहेत. ५।६ पृष्ठांच्या पुस्तकांपासून ५००।६०० पृष्ठांच्या ग्रंथापर्यंत ह्या विषयावर त्या भाषेंत अनेक पुस्तकें लिहिलेलीं आहेत. तरु बाळपणींच जोमाला यावा लागतो, तद्वत् ह्या बालतरु जोमास येण्याकरितां शक्य तितके प्रयत्न झाले पाहिजेत. आमच्या मातांस शिक्षणाच्या द्वारें, व्याख्यानाच्या द्वारें व अनुभविक स्त्रियांच्या सहवासाच्या द्वारें बाळाचें संगोपन योग्य रीतीनें करण्याचे धडे वरचेवर मिळाले पाहिजेत. ही उणीव बऱ्याच अंशीं ह्या पुस्तकानें दूर केली आहे.

गरोदरपणीं स्त्रियांनीं कसें वागावें, कोणता आहार ठेवावा, बाळंत-पणामध्यें स्त्रीचें वर्तन कसें असावें, लहान मुलांना वरचें दूध कसें घालावें, त्यांना साधारण औषधें कोणतीं घालावीत, अशा तऱ्हेचे प्रश्न रोज मंडळीकडून विचारण्यांत येतात. प्रत्येक गोष्ट सविस्तरपणें सांगण्यास डाक्टरास अवकाश नसतो व प्रत्येक क्षुल्लक गोष्टीकरितां डाक्टराकडे धांव घेणें उभयपक्षींही श्रेयस्कर नाहीं. व एकदां ऐकून ह्या सर्व गोष्टी लक्षांत येत नाहींत, त्यामुळें ह्या पुस्तकाचा उपयोग गृहामध्यें किती होईल हें प्रत्येक गरजू व जिज्ञासू आईबापांनीं पुस्तक

वाचल्याबरोबर कळून येईल. पुस्तकांतील प्रत्येक स्थिति पुस्तकी विद्या किंवा इंग्रजीचें भाषांतर ह्मणून पुढें ठेवलेली नाहीं. अनुभवानें आमच्या इकडील पद्धतीस अनुसरून व जे आमच्या आयांना घरगुती रीतीनें सहज करतां येईल तें सोप्या व सुबोध भाषेंत ह्या पुस्तकांत पुढें ठेवण्याचा यत्न केलेला आहे. अशा तऱ्हेची मातांना अत्यंत उपयुक्त पुस्तकें मराठी भाषेंत माझ्या पाहण्यांत थोडीं आहेत असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं.

आरोग्यविद्या ज्याप्रमाणें मुलांस शाळांमध्यें शिकवितात, त्याप्रमाणें मुलींच्या शाळांमध्यें सदर्हू पुस्तकाचा उपयोग केल्यास अयोग्य होईल असें मला वाटत नाहीं.

कृष्णाबाई केळवकर,
लेडीडॉक्टर,
ऑलबर्ट एडवर्ड हॉस्पिटल,
कोल्हापूर.

प्रस्तावना.

कोणत्याही समाजास अगर देशास उत्कर्षावस्था अथवा अपकर्षावस्था प्राप्त होणें हें फारकरून त्या देशांतील प्रजेवर अवलंबून आहे. ही प्रजा जितकी सुदृढ, बुद्धिवान् व सद्वर्तनी असेल तितकें श्रेयस्कर होय. वरीलप्रमाणें प्रजा बनविण्याची जबाबदारी विशेषतः मातेवरच पडते. ज्याप्रमाणें माता ही आपल्या स्तनांतील दुधापासून बालकाच्या शरीराचें पोषण करते तद्वतच ती आपल्या सुस्वभावापासून व सुशिक्षणापासून त्यांचे (मुलांचे) अंतःकरणास व मनास विवक्षित मार्ग लावून त्या मार्गानें त्यांचीं मनें व अंतःकरणें परिपक्व दशेस आणण्याचा प्रयत्न करीत असते. आजपर्यंत या जगांत जीं मोठमोठीं विद्वान् रत्नें, वीर पुरूष व महासाध्वी स्त्रिया होऊन गेल्या त्या बहुतेकांस केवळ त्यांच्या आयांमुळेंच थोरपणा प्राप्त झाला ही अनुभवसिद्ध गोष्ट आहे.

लहान बालकांस बोलतां चालतां येत नसल्यानें सर्वतोपरी त्यांचे जीविताचें संवर्धन आईनेंच करावें लागतें व हें संवर्धन करण्याचें कर्तव्यकर्म योग्य रीतीनें बजावलें गेलें तर तीं पुढें मोठीं होऊन नांवारूपास येऊन आपलें व आपल्या देशाचें कल्याण करतात, पण तान्हेपणींच जर त्यांचें संवर्धन बरोबर झालें नाहीं तर तीं अशक्त बनून अनेक प्रकारच्या विकारास बळी पडतात. यामुळें तीं जन्मास येऊन न येऊन सारखेंच होतें. लहान मुलास योग्य प्रकारें खाण्यापिण्यास व कपडालत्ता घालून व सुशिक्षण देऊन वाढविण्याच्या कर्तव्यकर्माची जबाबदारी कांहीं सोपी नाहीं. ही कामगिरी सुयंत्रितपणें तडीस नेण्यास आयाच मुळांत आरोग्यानें व शिक्षणानें सुसंपन्न असाव्या लागतात. पण दिवसेंदिवस आमच्यांत अशाप्रकारच्या आयांची फार उणीव पडूं लागली आहे, ह्यामुळें आपलें व आपल्या देशाचें

अतोनात नुकसान होत आहे. चांगल्या आयांच्या अभावामुळें आमच्या देशांत बालकांच्या मृत्यूंचें प्रमाण विशेषेंकरून पहिल्या दोन वर्षांत दिवसेंदिवस जास्त वाढूं लागलें आहे. हें प्रमाण नुसत्या मुंबई, पुण्यासारख्या मोठ्या शहरांत हजारी ४३५·५७ ह्मणजे शेंकडा ४३·५ पर्यंत असतें. यावरून केवळ चांगल्या आयांच्या अस्तित्वाच्या अभावामुळें मुलांचा संहार किती होत आहे, याची कल्पना वाचकांस होईल. हें एवढें भयंकर प्रमाण आपणांस कमी करतां येणार नाहीं काय? असा प्रश्न सहज पुढें येतो. जीं कारणें बालकांचा संहार करण्यास कारणीभूत होतात, तीं दूर केलीं ह्मणजे हें भयंकर मृत्यूंचें प्रमाण आपोआप कमी होण्यासारखें आहे, व त्यास उत्तम उपाय ह्मटला ह्मणजे आमच्या स्त्रियांना मातृत्व प्राप्त होण्यापूर्वी व तें प्राप्त झाल्यानंतर त्यांणीं काय काय केलें पाहिजे व कसें वागलें पाहिजे यासंबंधीं माहिती करून देणें हाच होय. या हेतूनेंच " **मातृमार्गप्रदीप** " या नांवाचें हें पुस्तक लिहिलें आहे. हें साधारण लिहितां वाचतां येणाऱ्या स्त्रियांस समजेल अशा सोप्या भाषेंत लिहिलें आहे. यांत गरोदरपणीं स्त्रियांनीं कसें वागावें, कोणता आहार ठेवावा, बाळंतपणांत त्यांचें वर्तन कसें असावें, बालकास मातेच्या अभावीं वरदुधावर कसें वाढवावें, मूल दोन चार वर्षांचें होईपर्यंत त्यास गृहशिक्षण कसें व कोणच्या प्रकारें द्यावें व त्यांस लहानसहान विकार झाले असतां घरच्या घरीं उपचार कसा व कोणत्या औषधानें करावा इत्यादि विषयांचा समावेश केला आहे. या पुस्तकांत दिलेली माहिती आमच्या इकडील रीतिरिवाजास अनुसरून व जिचा उपयोग आमच्या स्त्रियांना सहज करतां येईल तीच दिली आहे.

वैद्यकीय विषयावर व विशेषेंकरून प्रस्तुत महत्वाच्या विषयासंबंधीं पुस्तक लिहिणें माझ्यासारख्या अल्पज्ञ मनुष्याच्या शक्तीबाहेर आहे. शिवाय माझा पुस्तक लिहिण्याचा हा प्रथमच प्रयत्न असल्यानें यांत

बरेच दोष राहण्याचा जास्त संभव आहे. याबद्दल माझे प्रिय वाचक क्षमा करतील अशी पूर्ण आशा आहे. ज्या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे व जी काय यांत माझ्या मतीनें थोडी उपयुक्त माहिती दिली आहे, त्याप्रमाणें वागण्याचा माझ्या भगिनींनीं अल्प जरी प्रयत्न केला तरी माझ्या श्रमाचें चीज झालें असें वाटेल.

या पुस्तकाच्या उपयुक्ततेबद्दल व त्यांतलि विषयाबद्दल डा० कुमारी कृष्णाबाई केळवकर L. M. & S. (मुंबई) and L. M. (एडिंबरो) लेडी सुपरिंटेंडंट, ऑलबर्ट एडवर्ड हॉस्पिटल, कोल्हापूर, यांनीं दिलेला अभिप्राय मागें दिला आहे, त्यावरून पुस्तकाचें महत्व सहज कळून येईल. डा० मजकूर यांनीं मला, वेळोवेळीं ज्या उपयुक्त व स्वानुभवाच्या सूचना केल्या त्याबद्दल मी त्यांचा अत्यंत आभारी आहे. त्याचप्रमाणें डा० खेडकर, F. R. C. S.; D. Ph.; &c., दरबार सर्जन कोल्हापूर, यांचाही मी फार आभारी आहे. याशिवाय कागल येथील मराठी शाळेचे हेड मास्तर रा. रा. रामचंद्र जि० दोडवाडकर व पी. पी. आठले वकील यांनीं प्रुफें तपासण्याच्या कामीं घेतलेल्या श्रमांबद्दल मी त्यांचा फार आभारी आहे. श्रीयुत मित्र, मासिक मनोरंजनचे कर्ते, यांनीं मोठ्या मेहरबानगीनें ‘ शरीर-संवर्धन ’ हा विषय त्यांच्या मासिकामध्यें प्रसिद्ध झाला होता, तो माझ्या पुस्तकांत चित्रांसह छापण्यास परवानगी दिली याबद्दल मी त्यांचा अत्यंत आभारी आहे.

शेवटीं ज्या जगन्नियंत्या परमेश्वरानें हें पुस्तक लिहिण्याची मला स्फूर्ति दिली तोच या पुस्तकांत दिलेल्या माहितीचा उपयोग करण्यास माझे प्रिय वाचकांचे मनांत प्रेरणा करो. एवढी त्यास नम्रतापूर्वक प्रार्थना करून ही प्रस्तावना पुरी करितों.

ता. २ माहे आक्टो-
बर सन १९११.

द० य० फडणीस.

अनुक्रमणिका.

शुद्धिपत्र.

पृष्ठ.		ओळ.	अशुद्ध.		शुद्ध.
२२	....	१९	कोलस्टम	....	कोलास्ट्रम.
३४	....	६	अडाणी, समजुती	....	अडाणी समजुती,
३४	....	१९	हात	....	होत.
३६	....	२३	धारच्या	....	धारेच्या.
४०	....	१०	नतर	....	नंतर
५८	....	२	बुद्धिवर्धक....	....	बुद्धि मंद करणारें.
६७	....	२४	नळात	....	नळींत
६७	....	२४	तान	....	तीन
१०३	....	१	काढण्याविर्यीच्या		काढण्याविषयींच्या
१०७	....	११	वषा	....	वर्षीं
१३८	....	२०	धमाचरण....	....	धर्माचरण
१४७	....	१४	हातकरू	....	होतकरू
१५४	....	१	माणसांचा....	....	माणसांची
१९४	....	१५	पडनच	....	पडूनच
१५५	....	१९	ब	....	व
१५३	....	७	मलांचा	....	मुलांचा
१६०	....	१४	काहाचं	....	कांहींच

मातृमार्गप्रदीप.

प्रकरण पहिलें.

गरोदर स्त्रियांचें वर्तन.

प्रस्तुत विषयास आरंभ करण्यापूर्वी स्त्रियांनीं आपल्या गर्भावस्थेंत व प्रसूतीनंतर कसें वर्तन ठेवावें हें समजणें फार महत्वाचें व अगत्याचें असल्यावरून त्यासंबंधीं थोडी माहिती प्रथम देण्याचें योजिलें आहे. कारण, जमिनींत रुजत घातलेलें रोपडें योग्य तऱ्हेनें वाढण्यास ज्याप्रमाणें त्यास वेळेवर पाणी व खतमूत घालावें लागतें, तद्वतच गर्भाशयांतील लेंकराची उत्तम वाढ होण्यास स्त्रियांनीं आपला आहार-विहार बरोबर राखला पाहिजे, नाहींतर गर्भास पूर्ण पोषकद्रव्यें न मिळाल्यामुळें तो सुदृढ निपजणार नाहीं. गर्भाचें पोषण आईच्या रक्तापासूनच होत असतें ह्मणून स्त्रियांनीं गरोदरपणीं आपला वर्तनक्रम कसा ठेवावा हें समजून घेणें फारच अगत्याचें आहे. आपल्या स्त्रीवर्गांत, गरोदरस्थितींत आपले आचारविचार कोणत्या प्रकारचे ठेवावेत याबद्दल पूर्ण अज्ञान असल्यामुळें त्यांच्या शरीरावर अनेक रोगांचा पगडा बसून त्या अगदीं

गरोदर स्त्रियाचें वर्तन.

निर्बल व रोगी होतात, एवढेंच नव्हे, तर जशी त्यांची शरीरप्रकृति, स्वभाव व आचारविचार असतील, तदनुरूप प्रकृतीचीं, स्वभावाचीं व आचारविचारांचीं त्यांचीं मुलें निपजतात. ह्मण आहे कीं, 'खाण तशी माती' तें कांहीं खोटें नाहीं. मुळांतच मातृस्थानीं जर चांगल्या गुणांच्या संस्काराचा अभाव असेल तर तज्जन्य बालकाच्या अंगीं ते असण्याची वार्ता कशाला? व अशा संततीकडून समाजोन्नति व देशोन्नति होणें शक्य तरी आहे काय? यासाठींच स्त्रियांनीं गरोदरपणीं आपलें वर्तन कसें ठेवावें याबद्दल प्रथम विचार करण्याचें योजिलें आहे. तो करण्यापूर्वी गर्भधारणा झाल्यापासून जीं मुख्य लक्षणें उद्भवतात त्यांची ओळख करून देणें जरूर आहे. कारण, पुष्कळ स्त्रियांना—त्यांत पहिलटकरणींना—त्यांची ओळख नसल्यामुळें त्या कित्येक वेळां मोठ्या बुचकळ्यांत पडतात.

वंशपरंपरागत रोगांचें कारण.

गरोदरपणीं उद्भवणाऱ्या लक्षणांची ओळख करून देण्यापूर्वी वंशपरंपरागत रोगांचे परिणाम संततीवर कसे घडतात, याची थोडी माहिती स्त्रीपुरुषांस असणें जरूर आहे; सबब त्याबद्दल थोडक्यांत विवेचन करून नंतर मुख्य विषयाकडे वळूं. प्रत्येक पतिपत्नीस सुंदर, सुदृढ, निरोगी, सुशील, विद्वान्, कर्तृत्ववान् आणि दीर्घायु अपत्यें व्हावीत अशी फार उत्कट इच्छा असते; पण अशा प्रकारची संतती निपजणें हें सर्वस्वी त्यांच्या वर्तनावर व शारीरिक आरोग्यावर अवलंबून असतें, हें मात्र त्यांच्या लक्षांत येत नाहीं, याचें मोठें नवल वाटतें. संतति असली तर ती चांगली निरोगी, सुदृढ व दिर्घायुषी असावी ह्मणजे त्यांत एकप्रकारचें सुख असतें. उलट ती खुजी, रोगी, कृश असल्यापासून, त्रास व दुःख मात्र होतें असें नेहमीं पाहण्यांत येतें; खुजट व रोगी मुलें निपजणें हें दंपत्याच्या शारीरिक दुर्बलतेचें द्योतक

होय. स्त्रीपुरुषांच्या संयोगकाळीं जर एखाद्याचें सर्व शरीर किंवा त्याच्या शरीराचे कांहीं भाग रोगग्रस्त झाले असतील, तर तज्जन्य बालकाचें शरीर अगर त्याच्या शरीराचे ते ते भाग रोगमय बनतात. जसें आई अगर बाप यापैकीं एखाद्याच्या शरीरांत क्षयरोगासारख्या भयंकर व्याधीचें बीज मुरलें असेल तर त्या दंपत्याचीं मुलेंही क्षयीच जन्मतात. मग अशीं रोगी मुलें अकालीं मरण पावलीं तर त्यांत कोणाचा दोष बरें? कारण, त्या विकाराचें बीज आईबापांच्या शरीरांत जितक्या प्रमाणानें भिनलेलें असतें, त्यापेक्षां अधिक जोरानें तें मुलांमध्यें उद्भवतें, व मुलें जन्मतःच अशक्त, खुजट व रोगी अशीं दिसूं लागतात. " यथा बीजं तथांकुरः " अशी जी ह्मण आहे, ती कांहीं खोटी नव्हे. किडक्या झाडाचीं फळेंही किडकींच असावयाचीं, तीं कधींही चांगलीं असूं शकणार नाहींत. मग अशा रोगी दंपत्यापासून निपजणारी संतति जर दुःखप्रद होते, तर ती न झालेली बरी नव्हे काय? क्षयी मुलामुलींचीं लग्नें करून अशा प्रकारची प्रजा उत्पन्न करणें ह्मणजे आपल्या समाजाचें व देशाचें नुकसान करणें व बालहत्येचें पातक माथीं घेण्यासारखें होय. त्याप्रमाणें उपदंश [गरमी] या विकाराचें स्वरूपही अत्यंत भयंकर आहे. हा विकार अगोदर पुरुषांना त्यांच्या बाहेरख्यालीपणाच्या अतिरेकामुळें जडतो व पुरुषापासून नंतर स्त्रियांस होतो. हा रोग इतका भयंकर आहे कीं, तो एकदां जडला ह्मणजे जन्माचा सोबती होऊन बसतो. या रोगाच्या प्रसाराचें पाऊल दिवसेंदिवस पुढें पडूं लागलें आहे, ही मोठी खेदाची गोष्ट आहे. या विकाराचें पाऊल पुढें पुढें पडण्याचा क्रम असाच सुरूं राहिला, तर आणखी कांहीं वर्षांनीं शंभरांत पांच माणसेंसुद्धां आपणांस चांगलीं मिळणार नाहींत. वाचकहो! असल्या भयंकर रोगांनीं ग्रासलेल्या स्त्रीपुरुषांच्या संयोगापासून राहिलेल्या गर्भांत या

रोगाच्या विषाचें बीज पूर्ण मुरल्या कारणानें, तो गर्भ सहा सात महिने झाले नाहींत तोंच, अकालीं पतन पावतो अथवा तो पूर्ण वाढीस येऊन जन्मासही येतो. अशा जन्मास आलेल्या निरपराधी बालकाची स्थिति, जर आपण एखाद्या मोठ्या दवाखान्यांत जाऊन पहाल तर, त्या निरपराधी अर्भकास सोसाव्या लागणाऱ्या यातना व त्यांपासून त्याची होत असलेली तळमळ पाहून हृदयांत भडभडून आल्यावांचून राहणार नाहीं. बालकाचें अंग, तोंड व नाक हीं सर्व चट्ट्यांनीं भरलेलीं असतात. अशक्तपणामुळें व तोंडांतील चट्ट्यांच्या वेदनांमुळें स्तनपान करितां येत नाहीं; डोळे आलेले असतात; हातापायांच्या तर काड्याच असतात इत्यादि. प्रिय बंधूहो! हें फक्त एकट्या बापाच्या अनीतीचें फल होय. मग अशीं व्याधिग्रस्त मुलें अकालीं मृत्युमुखीं पडतात ह्मणून आपल्या अगर मुलाच्या नशीबास दूषण देऊन रडत बसणें योग्य होईल कां? अशा कारणांनीं मुलें आपल्या देखत पटापट मरणें ह्मणजे बालहत्येचें पातक आपण माथीं घेणें नव्हे काय? सारांश, बालकाच्या मातापित्यांवर, सद्वर्तनानें राहण्याची व त्यांच्या संयोगापासून जन्मास येणारी प्रजा सुदृढ व निरोगी बनविण्याची केवढी मोठी नाजूक जबाबदारी आहे हें सहज लक्षांत येईल.

अशक्त व अल्पायुषी मुलें निपजण्यास केवळ रोगच कारणीभूत होतात असें नाहीं, तर अनेकवेळां नवराबायकोच्या वयामधील अंतरही कारणीभूत होतें. जसें:—नवरा ४० वर्षांचा व बायको १३।१४ वर्षांची. ह्याचप्रमाणें बालविवाह, हेंसुद्धां अशक्त व रोगी मुलें निपजण्यास कारण घडतें. मुलें चांगलीं निपजण्यास स्त्रीपुरुष जितके प्रौढ वयांत आलेले असतील तितकें फायदेशीर होय. बाळपणांत विवाह झाल्याकारणानें, स्त्रियांना मातृत्वही लौकरच प्राप्त होतें. मातृत्व लौकर प्राप्त झाल्याकारणानें लहान मुलाचें संगोपन करण्याचें काम

योग्य रीतीनें त्यांच्या हातून होत नाहीं. यामुळें, तीं अर्थात् दुबळीं, रोगी व निरुत्साही बनतात; व अशा बालकांची संख्या वाढूं लागली ह्मणजे आपल्या समाजाचें व त्याबरोबर आपल्या राष्ट्राचें बल कमी होऊं लागतें. व हेंच आपल्यास दारिद्र्यावस्था आणण्यास व स्वतंत्रता गमावण्यास कारणीभूत होतें.

एकंदरींत काय कीं, मूल जन्मल्यावर त्याची योग्य तऱ्हेनें जोपासना करून त्यास वाढविण्याची खटपट आपण तर करतोंच; परंतु तें जन्मास येण्याचे आधीं वरील सर्व गोष्टी कशा बाधक होतात हें समजणें प्रत्येक आईबापास अगत्याचें व महत्वाचें असल्याकारणानें वरील माहिती थोडक्यांत दिली आहे.

पतिपत्नी जर मुळापासून सुशिक्षित, पूर्ण वाढीचीं, निरोगी सद्वर्तनी व एकमेकांवर प्रेम करणारीं अशीं असतील, तर अशा दंपत्यापासून जीं बालकें जन्मास येतील तीं किती सुदृढ, बुद्धिवान् व दीर्घायुषी निपजतील बरें! व अशा स्थितींत जन्मास आलेलीं बालकें मोठीं झाल्यानंतर आपल्या मातापितरांसच काय, पण ज्या देशात तीं जन्मास आलीं त्यासही भूषण होऊन राहतील.

मुलें हीं आपल्या देशाचे आधारस्तंभ होत, ह्मणून तीं जितकीं बुद्धिवान्, निरोगी व दीर्घायुषी होतील तितकें आपल्या देशास हितकर होय; व त्याप्रमाणें ती निपजण्यास ज्या ज्या साधनांचें ज्ञान प्राप्त करून घेणें जरूर आहे, त्या त्या साधनांचें ज्ञान प्राप्त करून घेणें हें प्रत्येक पतिपत्नीचें कर्तव्यकर्म होय.

वधूवरांची निवड योग्य रीतीनें करण्याची जबाबदारी मुलामुलींच्या आईबापांवर अतिशय असते. यामध्यें थोडीसुद्धां निष्काळजी क्षम्य होणार नाहीं. यांत निष्काळजी करणें ह्मणजे वधूवरांच्या आयुष्याची नासाडी करणें होय. वधूवरांची निवड करतेवेळीं जन्मपत्रिका जुळली

व हुंडा भरपूर मिळाला ह्मणजे योग्य निवड झाली असें मात्र होत नाहीं. तर मुलामुलींची शरीरप्रकृति कशी काय आहे; त्यांच्यामध्यें एखाद्या अनुवंशिक विकाराचें बीजारोपण झालें आहे कीं काय? याचा बारीक तपास करणें फार महत्वाचें आहे. एखाद्या रोगी मुलांमुलींचीं लग्नें करून त्यांच्या आयुष्याचा नाश करण्यापेक्षां लग्नच न करणें फार उत्तम होय. आपल्या देशास हल्लीं सुदृढ व दीर्घायु संततीची फार जरूरी आहे. व अशाच प्रकारची प्रजा उत्पन्न करून पृथ्वी व्यापून टाका अशी परमेश्वराची आज्ञा आहे (प्रजां जनयस्व); तर त्याप्रमाणें वागणें हें प्रत्येक आईबापांचें पवित्र कर्तव्यकर्म आहे व त्याप्रमाणें न वागणें ह्मणजे ईश्वराच्या आज्ञेचें उल्लंघन करणें होय. सारांश, प्रजा चांगली उत्पन्न करणें हें आईबापांचें केवळ सुखाच्या दृष्टीनेंच नव्हे, तर, धर्माच्या, नीतीच्या व समाजाच्या दृष्टीनें पहिलें कर्तव्य आहे असें पूर्णपणें मनांत ठसल्याशिवाय संसारांतील कोणत्याही कार्यास मनुष्य पात्र नाहीं.

रजोदर्शन.

गर्भधारणा वयाच्या अमुकच वेळीं होते, असें काहीं निश्चयानें सांगतां येणार नाहीं. हें, रजोदर्शन लौकर किंवा उशिरा प्राप्त होण्यावर अवलंबून असतें. आपल्या देशांत बहुतेक बाराव्या किंवा तेराव्या वर्षी मुलीस ऋतु प्राप्त होतो. केव्हां केव्हां तर अकराव्या वर्षी ऋतु प्राप्त झाल्याचीं उदाहरणें दृष्टोत्पत्तीस येतात, पण तीं फार थोडीं. इंग्लंड देशांतील हवा थंड असल्याकारणानें, तेथील मुलींस पंधरा वर्षांनंतर ऋतु प्राप्त होतो. गरीबांच्या मुलींपेक्षां श्रीमंतांच्या मुलींस ऋतु लौकर प्राप्त होतो. कारण, नेहमीं मसालेदार पक्वान्नें खाणें, मऊ शय्येवर निजणें, शृंगारिक पुस्तकें वाचणें, वगैरेमध्यें ह्मणजे नेहमीं चैनींत व आळसांत त्या आपले दिवस घाल-

वितात; ह्याचा परिणाम त्यांचे मनावर व शरीरावर घडून अवेळीं त्यांस ऋतु प्राप्त होतो. अशा स्थितींत गर्भधारणा झाल्यास गर्भ दुर्बल व अल्पायुषी होतो व स्त्रीहि अल्पायुषी होते ह्यांत नवल नाहीं. ऋतु प्राप्त झाला ह्मणजे स्त्री गर्भधारणेस अथवा स्पष्ट ह्मणावयाचें ह्मणजे गर्भाधानास योग्य झाली असें समजतां कामा नये. कारण, रजोदर्शन सुरू झालें ह्मणजे जननेंद्रिय पूर्ण दशेस अथवा गर्भधारणेस योग्य झालें अशी गोष्ट मुळींच नाहीं. जननेंद्रियाची पूर्ण वाढ होऊन तें गर्भधारणेस लायख होण्यास निदान सोळावें वर्ष तरी लोटलें पाहिजे. यासाठीं हवापाण्यानुसार अथवा प्रकृतिवैचित्र्यानुसार सोळा वर्षांचे अगोदर ऋतु प्राप्त झाल्यास गर्भाधान करूं नये. असेंच आपल्या वाग्भटासाख्या जगन्मान्य ग्रंथकाराचेंही मत आहे. स्त्रीस अल्प वयांत मूल झाल्यास त्याची जोपासना तिचे हातून चांगली होणेंही शक्य नाहीं.

गर्भचिन्हें.

गर्भधारणा झाल्याचें पहिलें मुख्य लक्षण ह्मटलें ह्मणजे, मासिक होणारा विटाळ बंद होणें हें होय पण यासही क्वचित् आक्षेप आढळतात. कित्येक स्त्रिया गर्भधारणेनंतर कांहीं महिने अगदीं नियमानें बाहेर बसतात. पण असा प्रकार कांहींतरी विकार असल्याशिवाय घडत नाहीं. गर्भधारणा झाल्याचें सूचक असें दुसरें लक्षण ह्मटलें ह्मणजे, कांहीं कारण नसतां तोंडास पाणी सुटून कोरडी ओकारी व अन्नद्वेष होतो हें होय. तिसरें लक्षण स्तनांचीं अग्रें मोठीं होत जाऊन त्यासभोंवतालचा प्रदेश कृष्णवर्ण होतो. याशिवाय स्तन ताठ होऊं लागतात; व ह्यांत दुधासारखा पांढरा चिकट द्रव उत्पन्न होऊं लागतो. तीन महिन्यांनंतर ओटीच्या खालील भाग मोठा झालेला दिसतो. चवथ्या पांचव्या महिन्याच्या सुमारास ओटीपोटांत

गर्भाच्या हालचालीचा भास होऊं लागतो व स्त्रीच्या अंगीं अशक्तपणा व आळस येतो.

प्रसूत होणें हा आपल्या शारीरिक धर्मांपैकीं एक धर्म आहे. मग इतर प्राण्यांप्रमाणेंच, शरीरास कोणत्याही प्रकारची इजा न होतां, स्त्रिया सुखानें कां प्रसूत होऊं नयेत, हा एक प्रश्न उद्भवतो. प्रसूतीच्या समयीं कांहीं तरी अपाय घडणें, अथवा प्रसूति सुखानें होणें हें आपल्याच हातीं आहे. पुढें सांगितल्याप्रमाणें स्त्रियांनीं आपला वर्तनक्रम बिनचूक ठेवला तर त्यांस प्रसूतिसमयीं कोणत्याही प्रकारचा त्रास न होतां त्या सुखानें प्रसूत होतील इतकेंच नव्हे, तर संततीही चांगलीच निपजेल. प्रसूतीची भीति नाजूक प्रकृतीच्या व श्रीमंत घराण्यांतील स्त्रियांस जितकी वाटते त्याच्या एकशतांशानेंसुद्धां खेड्यांतील मोलमजुरी करून व शेताभातांत काम करून पोट भरणाऱ्या गरीब स्त्रियांस वाटत नाहीं. कारण खेड्यांतील स्त्रियांच्या शरीराचे स्नायू दिवसभर काम केल्यामुळें, इतके बळकट होतात कीं, प्रसूतीच्या समयीं मूल पुढें ढकलण्यास त्यांची फार मदत होते. तशी स्थिति कामकाजाच्या अभावामुळें चांगल्या थोर घराण्यांतील स्त्रियांची नसल्याकारणानें त्या स्त्रियांस प्रसूति ह्मणजे एक जिवावरचें संकट असें वाटतें.

गरोदरपणचा आहार. गरोदरपणीं स्त्रियांनीं आपला आहार अगदीं सात्विक आणि पौष्टिक ठेवावा व तो अगदीं नियमितवेळीं करावा. चहा, कॉफी इत्यादि उत्तेजक पेयें कधींही सेवन करू नयेत. मसालेदार पक्वानें, मेवामिठाई वगैरे पदार्थ फारसे खाऊं नयेत. नेहमींच्या आहाराचें प्रमाण कमजास्त करूं नये. कित्येक वेडगळ समजुतीच्या स्त्रिया गरोदरपणींच जास्त अन्नाची जरूरी असते अशा समजुतीनें जास्त

आहार करितात, पण तसें करणें शरीरास फार वाईट आहे. ज्यावेळीं स्त्रियांना मातृत्व प्राप्त होतें त्यावेळीं बालसंगोपनासारखें महत्वाचें कर्तव्य-कर्म त्यांना बजावावयाचें असतें. पण प्रत्येक स्त्रीनें हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, बालक जन्मल्यावरच त्याचें संगोपनास आरंभ होतो असें नाहीं, तर गर्भधारणा झाल्यापासूनच त्यास आरंभ होतो असें समजावें. यावेळीं आहार हवातसा केला तर त्या अन्नाचा दुष्परिणाम गर्भावर होतो. त्याचप्रमाणें गरोदर स्त्रीस एखादा अपचनासारखा रोग झाल्यास त्याचेंही बीज भावी संततींत उरतें. सारांश, ह्या गोष्टी पक्क्या ध्यानांत आणून मातेनें आपला आहार ठेवावा.

गरोदरपणीं, विशेषतः आठव्या महिन्यांत प्रवास करणें हें आमच्यामध्यें गैर समजतात. याचें कारण हेंच कीं, पूर्वीं आमचीं प्रवास करण्याचीं साधनें सुखावह नसत. सासऱ्याहून माहेरीं जावयाचें ह्मणजे खटार गाड्यांतून चार चार दिवस प्रवास करावा लागे. खटार गाड्यांतील प्रवास गरोदर स्त्रियांस त्रासदायक होतो, यांत शंका नाहीं. कारण, त्यामुळें गर्भपात होण्याचा फार संभव असतो. आगगाडींतून किंवा घोड्याच्या स्प्रिंग असलेल्या गाडींतून चांगल्या रस्त्यावर नवव्या महिन्यांतसुद्धां प्रवास करण्यास हरकत नाहीं. मात्र दिवस अगदीं भरले असल्यास, अगदीं जवळ असलें तरी एका गांवाहून दुसऱ्या गांवीं जाणें धोक्याचें होईल यांत शंका नाहीं.

प्रवास.

गर्भिणीनें नेहमीं शरीरास व्यायाम मिळण्यासाठीं मोकळ्या व स्वच्छ हवेंत फिरण्यास जावें; पण थकवा येईपर्यंत मात्र हिंडूं नये. आपले लोकांत स्त्रियांनीं हवा खाण्यास बाहेर जाणें हें समाजरूढीच्या विरुद्ध आहे असें समजतात. व जर कां एखादी स्त्री हिय्या करून गेलीच तर तिला अनेक प्रकारच्या दोषास व निंदेस पात्र

व्यायाम.

व्हावें लागतें. घरांत चोवीस तास राहून मोकळ्या हवेचा शरीरास लाभ न मिळाल्यामुळें, त्यापासून होणारी संतति, अगदीं दुर्बळ व निस्तेज अशी निपजते, शिवाय त्या, प्रसूतीनंतर बाळंतरोगासारख्या विकारांना बळी पडतात. सबब होईल तितकें करून गरोदर स्त्रियांनीं मोकळ्या हवेचा फायदा घेण्यास आळस करूं नये; मात्र प्रकृतीचें मान पाहून नेहमीं फिरण्यास जावें. व्यायामाच्यायोगानें अंगांतील रक्तशुद्धि होऊन गर्भास सुदृढता येते. शिवाय अन्नपचन होऊन भूक चांगली लागते. दळणकांडणासारखीं मेहनतीचीं कामें फार थकवा येईपर्यंत करूं नयेत.

गरोदरपणीं हर प्रयत्न करून स्त्रीची वृत्ति आनंदांत राहील असें करावें. तिचे मनोरथ पुरवावे. तीस ज्यांचा सहवास प्रिय होईल अशांच्या सहवासांत ठेवावें. सारांश, गरोदरपणच्या आईच्या स्थितीवर भावी बालकाचें दुखदुःख व गुणावगुण हीं अवलंबून असल्यामुळें, तिला आनंदांत व सुखासमाधानांत ठेवणें अत्यंत जरूर आहे. नानाप्रकारचीं डोहाळेजेवणें करणें, डोहाळे पुरविणें इत्यादिकांचें महत्व आमच्या वैद्यांना खरोखरच चांगलें अवगत असलें पाहिजे असें त्यांचे लेखावरून स्पष्ट दिसतें.

डोहाळेजेवण.

निघंट, रत्नाकर या वैद्यकीय पुस्तकांत स्त्रियांचे डोहाळे कशाकरितां पूर्ण करावेत, या सदराखालीं असें लिहिलें आहे कीं:—

लब्धदौहृदा वीर्यवत्चिरायुषं पुत्रं जनयति ॥

याचा अर्थ इतकाच कीं, ज्या गर्भिणीचे डोहाळे पूर्ण झाले ती पराक्रमी व दीर्घायु पुत्र प्रसवते. तसेंच त्याच ग्रंथांत एके ठिकाणीं असें लिहिलें आहे कीं:—

इंद्रियार्थान् प्रियान् यांस्तु भोक्तुमिच्छति गर्भिणी ।
गर्भबाधाभयात्तान्वै भिषगाहृत्यदापयेत् ।
सा प्राप्तदौहृदा पुत्रं जनयेत गुणान्वितम् ।
अलब्धदौहृदा गर्भे लभेदात्मनि वा भयं ॥

याचा भावार्थ इतकाच कीं:—गर्भिणी स्त्री कर्णनेत्रादि इंद्रियांस प्रिय असे जे जे विषयोपभोग इच्छील ते ते गर्भबाधेच्या भीतीस्तव वैद्यानें तीस द्यावेत. जिचे डोहाळे पूर्ण झाले असतात ती उत्तम प्रकारचा पुत्र प्रसवते आणि जिचे डोहाळे पूर्ण होत नाहींत तिच्या गर्भास किंवा प्राणास अपाय होण्याची भीति आहे असें समजावें. मधुर फळें, स्वादिष्ट भाज्या, रसिक पक्वान्नें इत्यादि चांगले पदार्थ खाण्याची गर्भवतीस इच्छा झाली तर देण्यास हरकत नाहीं.

आणखीही असें सांगितलें आहे कीं, गर्भिणीच्या डोहाळ्यांवरून भावी संततींत कोणते प्रकारचे गुण उद्भवतील हेंसुद्धां कळतें.

राजदर्शने यस्या दोहृदं जायते स्त्रियः ।
अर्थवंतं महाभागं कुमारं सा प्रसूयते ।
दुकूलपटकौशेयभूषणादिषु दौहृदात् ।
अलंकारैषिणं पुत्रं ललितं सा प्रसूयते । (निघंट)

अर्थः—ज्या स्त्रीला राजदर्शन करावें असे डोहाळे होतील ती स्त्री द्रव्यवान् व पुण्यवान् अशा पुत्रातें प्रसवते, व जीस बारीक व उत्तम वस्त्र व पीतांबर इत्यादिकांचें परिधान करावें असें डोहाळे होतात ती स्त्री अलंकाराचा भोक्ता आणि रूपवान अशा पुत्रातें प्रसवते.

कर्मणा नोदितं जंतोर्भवितव्यं पुनर्भवेत् ।
यथा तथा दैवयोगात् दौहृदं जनयेद् हृदि । (निघंट)

अर्थः—प्राण्याच्या पूर्वकर्मानुसार पुढील जन्मीं प्राप्त होणाऱ्या सुखदुःखानुरूप मातेस डोहाळे होतात.

डोहाळे पुरविणें ह्मणजे गर्भिणी स्त्रीस ज्या वस्तु हव्या असतील त्या देणें, त्या वागूं ह्मणतील तसें वागूं देणें व त्यांचे अनेक प्रकारचे लडिवाळ पुरविणें असेंच केवळ नव्हे. एखादी गर्भिणी स्त्री जर माती, राख, कोळसे इत्यादिकांसारखे पदार्थ, त्यांवर वांच्छा जाते ह्मणून खाऊं लागली, तर तिच्या शरीरास या वाईट पदार्थांच्या सेवनापासून कांहींतरी फायदा होण्याचा संभव आहे काय! अर्थात् फायदा होणें तर शक्यच नाहीं, परंतु तोटा झाल्याशिवाय मात्र राहणार नाहीं. वाईट प्रकारचे डोहाळे अशक्त व रोगी अशा स्त्रियांसच होतात. डोहाळे विशेषतः गरीबांच्या स्त्रियांपेक्षां श्रीमंतांच्या लाडक्या मुलींस व सुनांनाच होतात, कारण त्यांचा बहुतेक वेळ घरांत कामधाम नसल्यानें आळसांत व गप्पा मारण्यांतच जातो. यामुळें त्यांच्या मनांत नानाप्रकारचे वेडेवांकडे विचार येतात, व तदनुरूप त्यांस डोहाळे होतात. वाईटसाईट पदार्थांवर वांच्छा जाणें हें गर्भिणीची रोगी स्थिति व भावी संततीची अनिष्ट स्थिति दर्शवितें. यासाठीं घरांतील वडील माणसांनीं, वाईट प्रकारचे डोहाळे पुरविणें हें गर्भिणीच्या शरीरास व गर्भास फार अपायकारक आहे असें स्त्रियांस नीट समजून सांगावें. मागें सांगितल्याप्रमाणें जर स्त्रियांनीं गर्भावस्थेंत आपला वर्तनक्रम बिनचूक ठेवला तर वेडेवांकडे डोहाळे लागण्याचा संभव नाहीं.

स्त्रियांनीं गर्भावस्थेंत आपले ज्याप्रमाणें आचारविचार ठेविले असतील, तद्नुरूप आचारविचाराचें बीज भावी संततींत कसें रुजतें हें समजण्याकरितां दोन तीन उदाहरणें खालीं दिलीं आहेत:—

(१) एक गृहस्थ गायनवादनाचा फार शोकी होता. त्याला त्याचें इतकें वेड होतें कीं, गायनवादन ज्याला माहीत नाहीं तें मनुष्यच नव्हे, असें समजून अशा मनुष्याचा तो अगदीं तिटकारा करी. कर्मधर्मसंयोगानें एका स्त्रीशीं त्याचा विवाह झाला. तिला

गायनाचीं मूलतत्त्वेंही माहीत नव्हतीं; नवऱ्याचा स्वभाव तिला कळल्याबरोबर आपल्यास मुलेंच न होणें बरें, कारण, झालीं तर त्यांना गाण्याबजावण्याचें अंग नसल्यामुळें त्यांजविषयीं आपला नवरा अगदीं निष्काळजी राहील अशी तिला भीति पडली. अशी गोष्ट घडूं नये ह्मणून काळजींत असतांना तिचे मनांत स्वतःच गायनकलेचा थोडा अभ्यास करावा असें येऊन तिनें एक बाजाची पेटी आणवून आपला कसाबसा गळा होता त्या गळ्यावर गाऊन त्या पेटीवर वाजवीत बसण्याचा क्रम टेविला. व आपणास व आपलें संततीस गाणेंबजावणें यावें ह्मणजे आपले नवऱ्याची मर्जी खुष राहील हा तिचे मनास ध्यास लागला होता. या शारीरिक व मानसिक गायनाच्या अभ्यासांतच ती गरोदर झाली व तिला पुढें दोन मुलें झालीं. तीं जन्मतः उत्तम गवयी अशीं निपजलीं. याप्रमाणें आई गाण्यामध्यें प्रवीण नसतां व तिजला गायनकलेची आवड नसतांही तिचे मुलांस त्या कलेमध्यें पूर्ण प्राविण्य व अभिरुचि उत्पन्न झाली हें तिच्या तन्मय चित्तवृत्तीचेंच फळ होय. तिनें नवऱ्यास खुष करण्यासाठींच बुद्धिशास्त्राचे नियम न जाणून यदृच्छेनेंच जसा प्रयत्न केला तसा त्यांजमध्यें आणखीही गुण उत्पन्न होण्याविषयीं व कांहीं अनिष्ट गुण टाळण्याविषयीं प्रयत्न केला असता, तर सर्वांशींच इष्ट अशीं मुलें तिला झालीं असतीं.

(२) बालिटक ह्मणून एका खेडेगांवांत एक मुलगी होती. ती चार पांच वर्षांची असतांनाच तिला गायनकलेचें पूर्ण ज्ञान असून चाळीस पन्नास निरनिराळे तालावर तिला बिनचूक वाजवितां येत होतें. ह्या विलक्षण बालिकेस लिहिणें वाचणें मुळींच येत नसून तिला गायनवादनाचें इतकें ज्ञान जन्मतःच होतें हें फार आश्चर्यकारक होय. सकृद्दर्शनीं हें काय गौडबंगाल असावें असें वाटणें साहजिकच आहे.

परंतु थोडा विचार करितां असें दिसून येतें कीं, मातापितरांच्या वर्तनाचाच हा परिणाम असला पाहिजे.

(३) नेपोलियन बोनापार्टचेवेळीं गरोदर असतांना त्याच्या मातुश्रीस पतिसमागमें समरांगणावरच दिवस काढावे लागले. सर्वकाळ घोड्यावर बसून फिरावें लागल्यामुळें ती चलाख, चपळ, सडसडीत सशक्त व निरोगी होती; व नेहमीं धोक्याच्या स्थितींत रहावें लागल्यामुळें संकट व साहस हीं तिच्या अंवळणी पडल्यामुळें तिच्या खातररजमेंत नव्हतीं, इतकेंच नव्हें, तर त्यामध्येंच तिला आनंद होत होता. तिच्या मनाची अशी स्थिती असल्यावर तिच्या गर्भस्थ बालकाचे ठिकाणीं असामान्य हिंमत, अतुल पराक्रम, अमर्याद महत्वाकांक्षा उत्पन्न होऊन त्यानें दृश्यजगत् पादाक्रांत करण्याची हाव धरून सार्थपणें जहान्गीर हें नांव प्राप्त करून घ्यावें ह्यांत आश्चर्य तें काय?

वस्त्रें.

गर्भारपणीं अंगावर वस्त्रें उबदार असून हलकीं असावींत. लुगडें फार आंवळून नेसूं नये. त्यापासून गर्भावर भार पडून त्यास इजा होण्याची फार भीति असते. तसेंच चोळी फार आंवळ असूं नये. आंवळ चोळी घातल्यापासून स्तनांचीं अग्रें पसरट होऊन लहान लेंकरांस चोखण्यास कठीण जातात. वस्त्रें नेहमीं स्वच्छ असावींत. ज्या खोलींत मुबलक हवा व उजेड असेल, अशा ठिकाणीं बसण्याउठण्याची जागा करावी. रात्रीं फार वेळ जागरण करूं नये. निदान आठ तास तरी झोंप घ्यावी. ज्या खोलींतील हवा कोंदट असते अशा ठिकाणीं निजूं नये. गर्भिणीनें रोज स्नान करून आपलें शरीर स्वच्छ राखावें. स्वच्छतेपासून अंगीं तरतरी व हुशारी येते, क्षुधा वाढते व शरीराची कांति सतेज राहते.

मन नेहमीं शांत, आनंदी व पवित्र ठेवावें. क्रोध, भय, शोक, त्रास इत्यादि मानसिक विकारांपासून तें अगदीं अलिप्त असावें. नाहींतर या अनिष्ट मनोविकारांचा परिणाम गर्भावर होऊन तदनुरूप संस्कार गर्भांत उत्पन्न होतात. घरांतील वडील माणसांनींदेखील गरोदर स्त्रियांना फार प्रेमानें व ममतेनें वागवावें, विनाकारण त्यांना हिडिसफिडिस करूं नये. एखादी दुःखकारक बातमी गरोदर स्त्रीस एकदम कळवूं नये, कारण त्यापासून तिच्या व गर्भाच्या प्रकृतीवर भयंकर परिणाम घडण्याचा फार संभव असतो.

गर्भिणीनें दिवसां निजूं नये. नेहमीचीं गृहकृत्यें करीत असावें. दोनप्रहरीं बोधपर पोथ्यापुस्तकें वाचावींत, कशिदा काढावा अगर अशाच प्रकारच्या दुसऱ्या चांगल्या गोष्टींकडे मन लावावें. फाजील व चटोर कादंबऱ्या अगदीं वाचूं नयेत.

गर्भारपणांतील सामान्य विकार व त्यांवर करण्याचे सुलभ उपाय.

१. **वांति व मळमळ**:—हा विकार गर्भधारणा झाल्यापासून सुमारें दोन तीन आठवड्यांनीं उद्भवतो. केव्हां केव्हां गर्भधारणा झाल्याचे दिवशींही हा विकार उद्भवल्याचें आढळून येतें. हा विकार सर्वांसच होतो असें नाहीं. चांगल्या सुदृढ व निरोगी स्त्रियांस हा मुळींच होत नाहीं. कांहीं स्त्रियांस या विकारापासून अगदींच त्रास होत नाहीं; पण कांहींस अतिशय त्रास होतो. सकाळीं निजून उठल्यानंतर या विकाराची बाधा सुरू होते. व कित्येकांस कांहीं तरी उपाहार केल्याबरोबर उलटी होऊन खाल्लेलें सर्व अन्न माघारें पडतें. या विकाराचा जोर जास्त झाल्यास गर्भपात होण्याची फार भीति असते. तिसऱ्या अगर चवथ्या महिन्याचे शेवटीं हा विकार बहुतकरून बंद होतो.

उपायः—सकाळीं उठल्याबरोबर वांति अगर मळमळ होत असल्यास कांहींतरी खाल्ल्याबरोबर ती थांबते यासाठीं रोज सकाळीं प्रातर्विधि आटोपल्यानंतर कांहीं तरी हलका उपाहार करावा. एक कपभर कॉफी पिणें हा एक अगदीं सुलभ उपाय आहे. लिंबोटी (अर्धा लिंबू घेऊन त्यावर थोडें सैंधव व साखर टाकून निखाऱ्यावर चांगलें खदखद होईपर्यंत ठेवावें) चोखण्यास दिली असतां उलटी व मळमळ त्वरित थांबते. वांतीचा जोर जास्त असून त्याबरोबर पित्त पडत असेल तर पचनशक्ति क्षीण झाली आहे असें समजावें, व सोडा आणि बिस्मथ दहा दहा ग्रेन एकत्र मिसळून दिवसांतून तीन वेळा द्यावें. लवंगाच्या काढ्याचाही उलटी बंद होण्यास उपयोग होतो. तो खालीं लिहिल्याप्रमाणें तयार करावाः—तीन पावशेर आधण आलेले पाणी घेऊन त्यांत अदमासें एक तोळाभर लवंगा कुटून टाकाव्या व थंड झाल्यावर सोधून ठेवावें—हा काढा दिवसांतून तीन वेळां प्रत्येक वेळीं १ औंस [२॥ तोळे] प्रमाणें घ्यावा. या उपायांनीं उलटी नच थांबल्यास घरीं औषधोपचार करण्याच्या भानगडींत न पडतां तो डाक्टराकडून करवावा.

शौचास साफ होत नाहीं ही कुरकुर पुष्कळ बायकांची असते. मलावरोध हा अंशतः आंतड्यावर गर्भाचा दाब पडतो त्यायोगें रक्तांत फेरबदल झाल्यामुळें आंतड्याच्या होणाऱ्या दौर्बल्यानें उद्भवतो.

उपायः—एरंडेल हें घेण्यास फार घाण औषध आहे. परंतु गर्भिणी स्त्रियांस यासारखें सौम्य व बिनचुक गुण देणारें दुसरें औषधच नाहीं. याची चव जाण्यासाठीं थोडासा ओंवा कुटून रात्रीं पाण्यांत घालावा व दुसरे दिवशीं तें पाणी गाळून त्यांत सहा अगर आठ चमचे एरंडेल घालून चांगलें हलवून घ्यावें. चहांतून अगर सुंठीच्या काढ्यांतून घेण्याससुद्धां सोपें पडतें.

एनोज फ्रुटसाल्ट— हें बाजारांत इंग्रजी औषधें विकणाऱ्यांच्या दुकानीं विकत मिळतें. हें फार गुणकारी असून प्रवासांत वगैरे नेण्यास फार सोईचें आहे. त्यामुळें याचा प्रसारही बराच झाला असून पुष्कळांचे घरीं याची एक तरी बाटली असते. या औषधाची पूड एक अथवा दोन थोरले चमचे घेऊन पेलाभर पाण्यांत घालून तें सोडावाटरसारखें फस-फसत असतां पिऊन टाकावें. हें घेण्यास फार रुचकर असून त्याचेयोगें शौचास एक दोन रेच होऊन प्रकृति साफ राहते.

चमचाभर मध सकाळीं उठल्याबरोबर तसाच अगर पाण्यांतून घेतला तर शौचास साफ होतें.

जुलाब होणें—वर सांगितल्याप्रमाणें एरंडेल तेल व त्याजबरोबर क्लोरोडाईन ४० थेंब घेतलें असतां जुलाब अगर आमांश लवकर बरा होतो.

उरांत जळजळणें व घशाशीं पाणी येणें—हा विकार गरोदर स्त्रियांस फार त्रासदायक व फार वेळ पीडा करणारा आहे. ही स्थिति असेल त्यावेळेस तेलकट पदार्थ, जड पक्वान्नें व ज्यांत लोणी अगर चरबी जास्त असते असे पदार्थ वर्ज करावेत. दहा ग्रेन सोडा (पांच गुंजा) पाण्यांत मिसळून घेतला असतां हा विकार बंद होतो. वांती-करितां ज्या पुड्या सांगितल्या त्यासुद्धां घेण्यास हरकत नाहीं.

पोटांत वायु धरणें---यास उत्तम उपाय म्हटला म्हणजे चांगला व्यायाम घेणें व संध्याकाळचें जेवण लवकरच म्हणजे निजण्याच्यापूर्वी दोन तीन तास करणें.

मूळव्याध—मायफळ अफूच्या पाण्यांत उगाळून सुजलेल्या मोडा-वर लेप करणें. शौचास त्रास होऊं नये याखातीं एरंडेल घ्यावें.

हातपाय सुजणें:—गरोदर स्त्रीस सर्व अंगावर सूज येत आहे असें वाटलें ह्मणजे तावडतोब एखाद्या हुशार डाक्टरास तिची प्रकृति दाखवावी. तसेच सूज येऊनही फक्त गरोदरपणीं औषध घ्यावयाचें नाहीं या सबबीवर चांगल्या श्रीमान् घराण्यांतील ३।४ बायका मेलेल्या मी पाहिल्या आहेत. सूज येणें म्हणजे लघ्वीमध्यें आल्बुमिन म्हणून एक पदार्थ तयार होत असतो व तो गर्भवतीच्या जिवाला घातक होतो. ह्यास अगदीं वेळेवरच उपाय व्हावा लागतो. तसेंच गरोदरपणीं वरचेवर अंगावर रक्त जाऊं लागलें ह्मणजे डाक्टरास कळविणें अवश्यक आहे. बायका लाजेनें कळवीत नाहींत, पण ह्या विकारानें हिंडत फिरत असलेली एका श्रीमान् घराण्यांतील बायको एकदम घागरभर अंगावर जाऊन जायबंदी झालेली मी पाहिली आहे.

याशिवाय आंचके देणें, धुपणी लागणें, निद्राभंग होणें, उरांत धडधडणें यांसारखे अनेक विकार उद्भवतात. त्यास वेळच्यावेळीं चांगल्या डाक्टरांकडून उपचार करवावे.

गरोदर स्त्री आजारी झाली असतां तिला औषध ह्मणून देतां कामा नये अशी पुष्कळ लोकांची समजूत असल्यामुळें तिला कसलाहि आजार होवो, त्यावर उपचार करण्यास हयगय होते. त्याचा असा परिणाम होतो कीं, आजार दुणावून तिच्या व गर्भाच्या जिवावर येऊन बेततें. याकरितां गर्भारपणासारख्या नाजुक स्थितींत क्षुल्लक आजाराची-सुद्धां बिलकुल उपेक्षा करितां कामा नये. आजार उद्भवतांच त्याचा प्रतिकार चांगल्या वैद्याकडून तावडतोब करवावा. वैद्यानेंही सौम्य उपचारांनीं तिच्या व्याधी दूर कराव्यात. गर्भारपणीं औषध देऊं नये, याचा अर्थ इतकाच कीं, तीस कारणावांचून औषध देऊं नये; तसेंच दांडगें व वाडी असें औषध देऊं नये. व तें अडाणी मनुष्याकडून कधींही देऊं नये. एकदां असें पाहण्यांत आलें आहे कीं, एका बाईस

प्रसूतिदिवस दर्शविणारें कोष्टक.

जानेवारी	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	जानेवारी
आक्टोबर	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	नोव्हेंबर
फेब्रुवारी	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८	फेब्रुवारी
नोव्हेंबर	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, १, २, ३, ४, ५	डिसेंबर
मार्च	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	मार्च
डिसेंबर	६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४, ५	जानेवारी
एप्रिल	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	एप्रिल
जानेवारी	६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४	फेब्रुवारी
मे	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	मे
फेब्रुवारी	५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	मार्च
जून	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	जून
मार्च	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४, ५, ६	एप्रिल
जुलई	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	जुलई
एप्रिल	७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	मे
आगस्ट	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	आगष्ट
मे	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	जून
सप्टंबर	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	सप्टंबर
जून	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	जुलई
आक्टोबर	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	आक्टोबर
जुलई	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	आगष्ट
नोव्हेंबर	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०	नोव्हेंबर
आगस्ट	८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१, १, २, ३, ४, ५, ६	सप्टंबर
डिसेंबर	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, ३१	डिसेंबर
सप्टंबर	७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०, १, २, ३, ४, ५, ६, ७	आक्टोबर

(शेवटला मासिक विटाळ ज्या तारखेस बंद झाला असेल ती तारीख त्यावेळीं जो महिना असेल त्या महिन्यापुढें प्रत्येक कोष्टकांत असलेल्या दोन ओळींपैकीं वरील ओळींत पहावी व त्याचे खालती लगेच जी तारीख असेल त्या तारखेस त्यासमोर असलेल्या महिन्यांत प्रसूत होणार असें समजावें. जसें एखाद्या स्त्रीचा शेवटचा विटाळ जून २७ तारखेस बंद झाला, तर प्रसूतीची तारीख ३ एप्रिल ठरते.)

हातप
असें वाटलें
दाखवावी.
या सबबीव
पाहिल्या अ
पदार्थ तया
ह्यास अगदी
वरचेवर अंग
आहे. बाय
फिरत असले
अंगावर जा

याशिवा
धडणें यांसा
डाक्टरांकडून

गरोदर
कामा नये अ
आजार होवो
परिणाम होते
घेतें. याकरि
सुद्धां बिलकु
प्रतिकार चांग
चारांनीं तिच्य
अर्थ इतकाच
व बाडी असें
देऊं नये.

गरोदरपणीं पटकीचा आजार झाला, पण ती गरोदर असल्याकारणानें तिच्या घरच्या मंडळींनीं त्यावर औषधोपचार करूं दिला नाहीं. याचा परिणाम असा झाला कीं, घरच्या माणसांच्या या मूर्ख समजुतीमुळें ती बाई त्या रात्रीच्या आंतच स्वर्गवासी झाली. केवढी ही खेदाची गोष्ट!

एकंदरींत आपली संतति दीर्घायु अथवा अल्पायु निपजणें, तिच्या मानसिक शक्तींचा विकास किंवा ऱ्हास होणें, तिला बऱ्या वाईट संवयी लागणें, व ती शोधक अगर कल्पक निपजणें इत्यादि गोष्टी गर्भिणीच्या वर्तनावरच अवलंबून असतात हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें.

प्रसूतिसमयापूर्वी व त्यावेळीं लागणाऱ्या जिनसा, दाई व बाळंतिणीची खोली वगैरेची सर्व सिद्धता करून ठेवावी. ही तरतूद वेळेवारीं करितां येण्यास बाळंत होण्याच्या दिवसाची अटकळ करितां आल्यास फार सोईचें होईल. ही अटकळ करितां यावी ह्मणून पुढें प्रसूतिदिवस दर्शविणारें कोष्टक दिलें आहे त्यावरून प्रसूतिदिवस ठाम ठरविण्यास बरीच मदत होईल. ह्या कोष्टकाच्या अनुरोधानें दिवस ठरविल्यास त्यांत सहसा चूक होत नाहीं; कदाचित् एक दोन दिवस चुकतील. या कोष्टकाशिवाय आणखी एक सुलभ मार्ग असा आहे कीं, स्त्री बाहेर बसल्या दिवसापासून तीन महिने मागें मोजावेत व जो दिवस येईल त्यांत सात दिवस मिळविले ह्मणजे प्रसूत होण्याच्या दिवसाचें अनुमान करितां येतें. उदाहरणार्थ एक स्त्री फेब्रुवारीच्या ३ तारखेस बाहेर बसली असें आपण समजूं व वर सांगितल्याप्रमाणें तीन महिने मागें मोजल्यास नोव्हेंबर तीन तारीख येते व त्यांत सात दिवस जास्त मिळविल्यास नोव्हेंबर दहा तारखेस ती स्त्री प्रसूत होईल असें ढोकळ अनुमान ठरतें. यापेक्षां विटाळ बंद झाल्याची तारीख लक्षांत असल्यास प्रसूतीच्या दिवसाचें बहुतकरून बिनचुक अनुमान ठरविण्यास सोबत जोडलेल्या कोष्टकाचा फार उपयोग होईल.

प्रसूतीपूर्वी मुख्य व महत्वाची तयारी ह्मणजे बाळंतिणीची खोली सिद्ध करून ठेवणें ही होय. कारण ह्या खोलीचे स्वच्छतेवर व हवाशीरपणावर बाळबाळंतिणीचें आरोग्य व

प्रसूतिगृह.

जीवित हें सर्वथैव अवलंबून असतें हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें. आमच्या शास्त्रीय अज्ञानाची परमावधि जर कोणास पहावयाची असेल तर त्यास आमची बाळंतिणीची खोली ही मूर्तिमंत साक्ष पुरे आहे.

पाश्चात्य लोकांचें अनुकरण करण्यासारख्या जर कांहीं गोष्टी असतील तर त्यामध्यें बाळंतिणीच्या जागेसंबंधीं अनुकरण करणें ही एक गोष्ट होय. घरांत एखादा आजारी असतांना त्यास जसें आपण घरांतील प्रशस्त व हवाशीर अशा खोलींत ठेवितों तद्वतच बाळंतिणीची व्यवस्था असावी. प्रसूत होणें हा शरीराच्या नैसर्गिक धर्मांपैकीं एक धर्म आहे. तरी तो नित्य क्रमांतला नसतो; त्यावेळीं गर्भवतीचें सर्व व्यापार मंदावतात, तिचें मन मोठें चिंतातुर होतें; गर्भाशयाची स्थिति फार बदललेली असते. गर्भाचें ओझें व त्या कालांत होणाऱ्या विकारांपासून तिला बरीच क्षीणता आलेली असते व त्यांत आणखी प्रसववेदनांची भर पडते. अशांत जर कां ती मूळचीच अशक्त किंवा अल्पवयी ह्मणजे चौदा पंधरा वर्षांची असली तर तिचें व तिच्या लेंकराचें आरोग्य राहणें फार कठीण असतें. अशा स्थितींत तिजला घाणेरड्या खोलींत निजण्याचा प्रसंग आला तर अनेक प्रकारच्या रोगांचा तिच्या व कोमल अर्भकाच्या शरीरावर पगडा बसतो.

आपल्याकडील बाळंतिणीची खोली, ज्या ठिकाणीं वाऱ्याचा अगर उजेडाचा लेशभरसुद्धां शिरकाव होणार नाहीं, अशा ठिकाणीं असते; हींतील जागा दमट अगर ओलसर असून अगदीं लहान असते; त्या

खोलीस एखादी खिडकी अगर साहाणें अथवा दारास व भिंतीस फट असल्यास ती अगदीं लिंपून व खिडकीस कागद चिकटवून बंद करून टाकतात. जणू काय बाळंतिणीस मोकळी व स्वच्छ हवा मिळणें ह्मणजे तीस एक प्रकारचा विषप्रयोग करणें होय, असें समजून ती खोली अगदीं अंधारकोठडी बनवितात. अडगळीसंबधानें तर विचारूंच नका, कारण घरांतील जितके ह्मणून जुने व घाणेरडे पदार्थ असतील तितके त्या ठिकाणीं असतातच, शिवाय धान्य, मडकीं वगैरे असतात. त्या ठिकाणीं वाऱ्याचा शिरकाव होत नसल्याकारणानें तेथें एका प्रकारची कुबट घाण येत असते. व तशांत बाळंतिणीकरितां नवीन मोरी केलेली असते, त्यांतील पाणी बाहेर जाण्यास मार्ग नसल्यामुळें सर्व पाणी त्या ठिकाणींच मुरतें. मलमूत्राचें उत्सर्जनही त्यांतच होत असतें व तें लवकर काढून टाकण्याची तजवीज होत नसल्यामुळें सर्व खोलीभर दुर्गंधि पसरलेली असते. अशा दुर्गंधिमय खोलींत जर एखादा सशक्त मनुष्य गेला तर त्याचा जीव घाबरा होऊन जातो. मग तेथें ज्या बाळबाळंतिणींस अहोरात्र एकसारखें तीन महिनेपर्यंत पडून रहावें लागतें त्यांची काय अवस्था होत असेल!

आमच्याकडील बाळंतिणीची खोली.

बाळंतिणीच्या कपड्यांसंबंधानें पाहूं लागलों, तर जे कपडे जुने व मळकट झालेले असतात तेच बाळंतिणीच्या वांट्यास येतात. ज्याप्रमाणें घाणेरड्या जागेंत रोगाचे जंतू असतात, त्याप्रमाणेंच ते वरील कपड्यांस डकून असतात. व अशा रोगजंतूंनीं भरलेले कपडे बाळंतिणीच्या अंगावर गेले ह्मणजे ते जंतू तिच्या शरीरांत अनेक मार्गांनीं प्रवेश करितात, व एकदा त्यांचा शरीरांत प्रवेश झाला ह्मणजे बाळंतिणीच्या अशक्त झालेल्या शरीरावर त्यांना आपला

बाळंतिणीचे कपडे.

पगडा बसविण्यास वेळ लागत नाहीं. सारांश, अशा प्रकारची सूतिकागृहाची व बाळंतिणीच्या कपड्यालत्यांची व्यवस्था आरोग्य-शास्त्राच्या अगदीं विरुद्ध असल्यामुळें गरोदरपणीं अतिशय चांगल्या स्थितींत असणाऱ्या स्त्रियांना देखील बाळंतपणानंतर निरनिराळे प्रकारचे रोग जडतात व कित्येक तर तीन महिने होण्यापूर्वीच आपल्या तान्ह्या अर्भकास व मातापितरें वगैरे नातेवाइकांस दुःखसागरीं लोटून या जगास सोडून जातात. किती शोचनीय स्थिति ही! इतक्यानेंच या शोचनीय स्थितीची समाप्ति होत नाहीं; तर ज्याचें संगोपन खऱ्या कळकळीच्या मातेकडून होणें इष्ट व जरूर असतें, तें बालकही योग्य संगोपनाच्या अभावामुळें आईच्या पाठोपाठ जणू काय तिचा शोध करण्याकरितांच निघून जातें. आपल्यामध्यें हल्लीं प्रचा-रांत असलेल्या अत्यंत हानिकारक, अज्ञानमूलक, गलिच्छ व केवळ राक्षसी तऱ्हेच्या बाळंतपण करणेच्या पद्धतींत जोंपर्यंत सुधारणा होणार नाहीं तोंपर्यंत स्त्रियांचे व लहान बालकांचे अकालीं मृत्यु कधींही टळणार नाहींत. आपल्या समाजांत रोगी, खुजीं व अल्पायुषी मुलें दृष्टीस पडतात याचें कारण तरी हेंच.

प्रसूतकाळापूर्वीं कांहीं दिवस ह्मणजे साधारण नवव्या महिन्यांत स्त्रियांनीं आपल्या स्तनांच्या अग्रांकडे विशेष लक्ष देणें जरूर असतें. कारण, त्यावेळीं स्तनांत एका प्रकारचा कोलस्टम नांवाचा पदार्थ उत्पन्न झालेला असतो. तो कित्येक वेळां इतका जास्त होतो कीं किंचित् जरी स्तनांवर दाब पडला तरी तो अग्रांतून वाहूं लागतो. हा वाहणारा रस वेळच्या वेळीं दररोज पुसून अग्रें कोरडीं राखलीं नाहींत तर त्या ठिकाणीं कातरे पडण्याचा फार संभव असतो व प्रसूतीनंतर मूल स्तनपान करूं लागलें ह्मणजे अतिशय वेदना व आग होऊं लागतें. यासाठीं त्यांवर स्पिरिटचा अगर ब्रँडीचा बोळा दिवसांतून एक दोन वेळ

पुसून तीं स्वच्छ करावींत. यायोगानें कातरे पडण्याची भीति न राहून अग्रांस टणकपणा येऊन तीं चोखतां येण्याजोग्या आकाराचीं होतात.

गरोदर अवस्थेचे नवमास संपत आले ह्मणजे सूतिकागृहाची अगोदर व्यवस्था करून ठेवावी. बाळंतिणीची खोली अशी असावी कीं, ती प्रशस्त असून तींत हवा व उजेड हीं सुबलक असावीं. व तींतिल जागा ओलसर अगर दमट असूं नये. बाळंतिणीस निजण्यास लहानसा पलंग अगर बाजलें असलें तरी हरकत नाहीं. पण त्यावर फाटक्या घाणेरड्या धोंगड्याचे ऐवजीं एक गादी व पलंगपोस असावा. बाळंतिणीच्या सूतिकास्रावापासून व बालकाच्या मलमूत्रविधीच्या विसर्जनापासून गादी व पलंगपोस खराब होऊं नयेत ह्मणून त्यावर मेणकापडाचा तुकडा कमरेखालीं येणाऱ्या गादीच्या भागावर घालावा. सूतिकागृहांत बाळंतिणीस लागणाऱ्या वस्तूंशिवाय इतर अडगळ असूं नये. बाळंतिणीचे अंगावर वाऱ्याचा झोत येईल व तोंडावर तीव्र प्रकाशकिरण पडतील, अशा ठिकाणीं तिचें बाजलें असूं नये. व सूतिकागृहांत रॉकाईल तेलाचा उपयोग न करितां गोड्या तेलाचा उपयोग करावा. बाळंतिणीच्या अंगावर घालण्याकरितां गरम व स्वच्छ कपड्यांची योजना केलेली असावी; तसेंच प्रसूतीच्या वेळीं लागणाऱ्या जिनसा पुढें दिल्याप्रमाणें असाव्यात:— १ कातरी अथवा चाकू. २ नाळ बांधणेस दोन हात घट्ट दोरा. ३ पोट बांधण्याकरितां चार हातांपासून सहा हात लांब व एक वीत रुंद अशी कापडाची पट्टी गुंडाळी करून ठेवणें. ४ पोटावर बोळा बसविणेकरितां कापड. ५ एक घागर ऊन व एक घागर थंड पाणी. ६ रुंद तोंडाचें पातेलें, परात अगर घंगाळ. ७ हातास लावण्याकरितां तेल.

सूतिकागृहांतील पूर्व तयारी.

तसेंच बाळंतपण करण्यासाठीं सुशिक्षित अशी अनुभविक बाई (मिडवाईफ) मिळेल अशी अगोदर व्यवस्था ठेवावी. अगदीं अडाणी

दायांच्या हातून नेहमीं नुकसान होतें. अशा कामीं झालेला खर्च अगदीं योग्य असें समजून चांगल्या सूतिकाशास्त्रज्ञ स्त्रीची बाळंतपणासाठीं योजना करावी. व तिचा आणि गरोदर स्त्रीचा अगोदर परिचय करून ठेवावा, व तिच्या देखरेखीखालीं बाळंतिणीच्या खोलीची वगैरे सर्व सिद्धता करावी.

प्रसूतिसूचक चिन्हें:—प्रसूतिसमय अगदीं समीप आला ह्मणजे स्त्रियांस पुढें दिल्याप्रमाणें चिन्हें भासूं लागतात.

(१) पोटांतील गोळ्याचा आकार व जागा बदलल्यामुळें पोटाचा आकार लहान दिसतो. कांहीं दिवसापूर्वीं तिला जें कामकाज करणें अगदीं जिवावर येत असे, तेंच काम करणें तिला सोपें वाटूं लागतें. पूर्वी थोडेसे जरी श्रम झाले तरी धापा टाकाव्या लागत, त्या श्वासोच्छ्वास मोकळा होऊं लागल्यामुळें टाकाव्या लागत नाहींतशा होतात.

(२) गर्भ खालीं कटिरांत उतरल्यामुळें मूत्राशयावर व गुदद्वारावर त्याचा दाब बसल्याकारणानें वरचेवर लघ्वीस व शौचास होऊं लागतें.

(३) जननेंद्रियांतून एक प्रकारचा पांढरा गिळगिळित स्राव होऊं लागतो, आणि सर्व जननेंद्रिय मृदु व शिथिल होतें. हा स्राव प्रसूतीस सुरवात होण्याचेपूर्वी काहीं तास होऊं लागतो. हा प्रथम पांढरा असतो व मागाहून तांबूस रंगाचा होतो. परंतु कित्येक स्त्रियांस आरंभापासूनच हा स्राव वारीच्या कांहीं भागाचा दाब गर्भाशयावर पडल्याकारणानें तांबूस रंगाचा होऊं लगातो.

वेणा सुरू होणें हें प्रसूतीचें मुख्य लक्षण होय. कित्येक गर्भिणीस विशेषेंकरून पहिलटकरणीस खोट्या वेणा सुरू होतात. खोट्या वेणांचा भास खऱ्या वेदनासारखा होतो खरा; पण त्या एका जागीं स्थिर नसून

कधीं पाठींत तर कधीं छातींत अथवा बरगड्यांत अशा असतात. कोष्ठशुद्धि साफ झाली नसल्यास त्यांचा फार जोर असतो. एरंडेल अगर दुसरें सौम्य सारक दिल्यास ह्या वेणा बंद होतात.

प्रसूतीच्या एकंदर तीन अवस्था मानल्या आहेत. पहिल्या अवस्थेंत गर्भाशयाचें तोंड प्रसरण पावून बालकाच्या मस्तकाचा व शरीराचा भाग सहज बाहेर येईल एवढा मोठा होतो. दुसऱ्या अवस्थेंत बालक बाहेर येतें; व तिसऱ्या अवस्थेंत नाळ बाहेर पडते.

खऱ्या प्रसूतीच्या वेदना सुरू झाल्यापासून किती वेळांत स्त्री मोकळी होईल असा पुष्कळ बायका प्रश्न करितात. यासंबंधीं कांहीं ठराविक नियम नाहीं. कित्येक स्त्रिया ७।८ तासांत सुटतात तर कित्येक याही-पेक्षां कमी वेळांत मोकळ्या होतात. कित्येकांस १२।१४ तासही पुरत नाहींत. ह्मणून अमुक वेळ असें कांहीं सांगतां येणार नाहीं.

प्रसूतीच्या प्रथम अवस्थेंत स्त्रियांनीं एकसारखें निजून राहूं नये. इकडून तिकडे शतपावल्या घातल्यासारखें खोलींतून हिंडत रहावें; अथवा आरामखुर्ची (ईझीचेअर) वर पडून वाटल्यास अल्प आहार करावा. दुसऱ्या अवस्थेंत डाव्या कुशीवर पडून रहावें. मूल बाहेर आल्यानंतर अर्ध्या तासाच्या आंतच वार बाहेर पडते.

प्रसूतीनंतरची व्यवस्था.

प्रसूतिसमयीं झालेला रक्तस्राव व श्रम यांपासून आलेली अशक्तता व शीण घालविण्याकरितां बाळंतिणीस विश्रांतीची फार जरूरी असते,

बाळंतिणीचें पथ्य.

सबब वार पडल्यावर इंद्रियें वगैरे शास्त्रोक्त रीतीनें धुवून, पोट बांधून झाल्यावर थोडी साबूदाण्याची खीर अथवा दूध देऊन तिला बाजल्यावर स्वस्थ निजवावें. बाळंतिणीच्या खोलींत तिच्या शुश्रू-

वेस असलेल्या बाईशिवाय इतरांची फार गर्दी होऊं देऊं नये. प्रसूतीच्या वेळीं तिच्या प्रेमाची एकाद दुसरी बाई व सुईण यांचेशिवाय गल्लींतील आयाबायांचा जमाव होऊं देऊं नये व प्रसूतीसमयीं खोलींत कसलीही गडबड नसावी. पहिले पांच दिवस बाळंतीण अगदींच निजून असते ह्मणून दूध किंवा तूपभात, साबूदाण्याची खीर वगैरेसारखें अगदीं हलकें, सहज पचण्यासारखें अन्न द्यावें. नंतर हळूहळू खालील पदार्थ देण्यास सुरवात करावी. आपल्यामध्यें नेहमीं सकाळीं बाळंतिणीस सांजा करून देतात तो फार चांगला. त्याचप्रमाणें दोनप्रहरीं भात, तूप, चपाती व एखादी भाजी असावी. जेवणांत बटाटे, लिंबू, साखर हींही असावींत. अतिशय उत्तेजक व मसालेदार पक्वान्नें व आंबा, पेरू, फणस, केळें व दुसऱ्या अशाच प्रकारच्या वातुळ पदार्थांचें सेवन करूं नये; कारण स्तनांतील दुधांत वरील पदार्थांचा अंश उतरल्यामुळें बालकास विकार होण्याचा फार संभव असतो.

पोटांत दुखणें.

प्रसूत झाल्यानंतर पहिले ४।५ दिवस बहुतेक सर्व बाळंतिणींच्या पोटांत कमीजास्त प्रमाणानें दुखत असतें. हें पोटांत दुखणें बाळंतिणीस दूध सुटून मूल चांगलें पिऊं लागलें ह्मणजे आपोआप कमी होतें. हें दुखणें गर्भाशयाच्या आकुंचन होणेच्या क्रियेमुळें उद्भवतें. गर्भाशयाचे पोकळींत रक्त सांठून त्याच्या त्या ठिकाणीं गांठी बनल्यास दुखणें जास्त तीव्र होतें. पहिलटकरणीपेक्षां ज्या स्त्रियांस जास्त मुलें झालेलीं असतात त्यांसच विशेषेंकरून या पोट दुखण्यापासून फार त्रास होतो; करितां त्यांस वैद्याकडून उपचार करवावा.

बाळंतिणीच्या अंगास तेल व हळद लावून चोळण्याची चाल आमच्यांत सर्वत्र दृष्टीस पडते. ही चाल वैद्यशास्त्रदृष्ट्या फारच चांगली

आहे; कारण शरीराचा कोणताही भाग चोळला असता त्या भागांतील स्नायूंस रक्ताचा पुरवठा जास्त होतो व त्यामुळें ते स्नायू चांगले धष्टपुष्ट होतात; व कोठें एखाद्या हाडांत अगर भागांत व्यंग राहिलेलें असल्यास तें या चोळण्यानें सुधारतें. चोळण्याची क्रिया मात्र फार सौम्य असावी. फार जोरानें चोळल्यापासून त्वचेचा दाह होऊन त्यावरील सालडें जाण्याचा संभव असतो. तेलहळद लावल्यानंतर स्नान घालणेस मात्र विसरूं नये. कित्येक लोकांत तेलहळद अंगास रगड चोळतात, पण स्नानास मात्र घालीत नाहींत, ही फार वाईट चाल आहे. कारण यापासून त्वचेस असलेलीं रंध्रें बंद होतात व शरीरांतून स्वेदरूपानें जाणारे विषारी पदार्थ शरीरांतच राहतात. यासाठीं बाळंतिणीच्या अंगावरील तेलहळद साबण अगर शिकेकाई लावून काढून टाकावी. आमच्या इकडच्या बाळंतिणीच्या अंगावरील कपडे मळकट होण्यास जर कांहीं कारण असेल तर तें तेल व हळद अंगास लावून ती स्वच्छ धुवून न काढणें हेंच होय.

प्रसूतिगृहांत पडून राहणें.

बाळंतिणीनें प्रसूतिगृहांत किती दिवस पडून रहावें असा पुष्कळांचा प्रश्न असतो. हा भाग केवळ प्रत्येकीच्या अनुभवाचा आहे. बाळंतिणीस जशी शक्ति वाटेल त्याप्रमाणें तीच आपोआप उठूं बसूं लागते. सृष्टिक्रम (Nature) हा सर्वांत उत्तम शिक्षक आहे. भूक लागेल तितकें खाणें व उत्साह वाटेल तेवढी हालचाल करणें ह्या दोन गोष्टी बाळंतिणीनें लक्षांत ठेवाव्या ह्मणजे झालें. रानटी लोकांच्या बायका दोन तीन दिवसांनीं उठतात. कातवडी व डोंबारी लोकांच्या बायका रस्त्यांतच कोठेंतरी ओढ्याचे काठीं बाळंत होतात व दोन तीन तासांनीं लागलीच मूल पाठीस अगर पोटास बांधून चालूं लागतात. युरोपियन लोकांच्या बायका १५।२० दिवसांनंतर गाडींत बसून हवा खाण्यास बेधडक सायंकाळीं बाहेर

जातात. आमच्यांतील बायका निदान दोन महिने तरी प्रसूतिगृहांत पडून असतात. गरोदरावस्थेंत विस्तृत झालेलें गर्भाशय प्रसूतीनंतर पूर्वावस्थेस येण्यास साधारणपणें ४० दिवस लागतात, ह्मणून निदान तितके दिवस तरी विशेष मेहनतीचीं कामें वगैरे न करितां पडून राहणें चांगलें. ज्यांस शक्य असेल त्यांनीं तीन आठवड्यांनंतर बाहेर हवा खाण्यास गाडींत बसून जाण्यास हरकत नाहीं. आमच्यांत हेंसुद्धां करणें अपायकारक समजतात. आश्चर्य आहे! आपल्या स्त्रिया बाळंतपणांतून उठून बाहेर पडल्या ह्मणजे निस्तेज, शक्तिहीन व उत्साहहीन अशा दिसूं लागतात. त्यास मुख्य कारण अंधारकोठडींतील तीन महिन्यांचा बंदिवास व मोकळ्या स्वच्छ हवेचा अभाव हेंच होय.

बालक जन्मास आल्याबरोबर त्याचे पोषणास व शरीरवृद्धीस योग्य अशा प्रकारचा एक रस मातेच्या स्तनांत ती गरोदर असल्यापासूनचें उत्पन्न होत असतो. हा रस ह्मणजे दूधच होय. तें त्यास आईपासूनच मिळावें असा ईश्वराचा संकेत दिसतो. कारण बालक जन्मास आल्याबरोबर तें फार जलद उत्पन्न होऊं लागतें. दूध चांगलें येण्याच्या सुमारास ह्मणजे तिसऱ्या दिवशीं बाळंतिणीस थंडी वाजून ज्वर येतो, व दूध चांगलें येऊं लागलें ह्मणजे हा ज्वर नाहींसा होतो. पण कित्येक वेळां पहिले एक दोन दिवस शौचास साफ झालें नसल्यास दुग्धोत्पत्तीच्या समयीं बराच त्रास सोसावा लागतो. याकरितां प्रसूतीनंतर दुसऱ्या रात्रीं बाळंतिणीस कोष्ठशुद्धि होण्यास सौम्य रेचक द्यावें. स्तनांत फारच दूध उत्पन्न होऊन ते ताठ होऊन त्यांत वेदनां मारूं लागल्यास हातानें पिळून अथवा दूध काढण्याच्या यंत्रानें ते काढून टाकावें. नाहींतर त्यापासून फारच त्रास सोसावा लागतो. दूध

दुधाचा ताप.

सुटून ज्वर कमी होईपर्यंत बाळंतिणीचा आहार अगदीं साधा व अल्प असावा.

स्त्रियांचे प्रसूतीनंतर सुमारें एकदोन आठवडे गर्भाशयाच्या आंतील भागांतून रक्तासारखा एका प्रकारचा स्राव होत असतो, त्यास सूतिकास्राव असें ह्मणतात. कित्येक वेळां हा स्राव तीन पासून चार आठवडेपर्यंत जात असतो. याचा रंग प्रथम दोन तीन दिवस अगदीं रक्तासरखा तांबडा लाल असतो. नंतर पांचव्या साहव्या दिवशीं त्याचा रंग हिरवट होऊन शेवटीं पांढरा होऊन अगदीं बंद पडतो.

सूतिकास्राव.

हा स्राव जाण्याचें प्रमाण सर्व स्त्रियांत सारखें नसून कमी जास्त असतें. ज्या स्त्रिया आपले मुलास स्तनपान देण्याचा कंटाळा करितात त्या स्त्रियांस हा स्राव जास्त जातो. ह्मणजे अदमासें साठपासून सहासष्ट औंसपर्यंत एका आठवड्यांत जातो; व ज्या स्त्रिया आपले मुलास स्तनपान देतात त्यांच्या स्रावाचें प्रमाण तीसपासून तेहतीस औंसांपेक्षां जास्त नसतें.

या स्रावास एक प्रकारची घाण असते. यासाठीं जननेंद्रियाचा भाग नेहमीं स्वच्छ ठेवण्याची फार काळजी घ्यावी लागते. जननेंद्रियाचा भाग स्वच्छ राखला नाहीं तर फार भयंकर परिणाम घडतात. जोंपर्यंत हा स्राव होत असतो तोंपर्यंत आपलेकडील स्त्रिया जननेंद्रियाचे ठिकाणीं कापडाच्या घड्या ठेवतात. घड्या ठेवणें फार चांगलें; पण त्या निदान चार वेळां तरी दिवसांतून बदलल्या पाहिजेत. अथवा थोडें कांडीजफ्लुइड पाण्यांत मिसळून त्या मिश्रणांत जननेंद्रियाचा भाग धुऊन टाकावा. त्याचप्रमाणें कित्येक हळद व मीठ यांचे द्रवांत भिजवून घडी ठेवतात. या पदार्थांचे अंगीं दुर्गंधिनाशक धर्म आहे. सबब हें करणें फायदेशीर

आहे. प्रसूतीच्या समयीं गुह्य भागांस कांहीं इजा झाली असल्यास ब्रँडीच्या घडीचा उपयोग करावा. सहा दिवसांनंतर मायफळ व कात यांचाही घडी घेण्यास उपयोग करतात. हेंही फार उपयोगी आहे.

प्रसूत होणें हा एक स्वाभाविक शारीरिक धर्म असल्या कारणानें त्यास एखाद्या भयंकर रोगाप्रमाणें उपचार करण्याची बिलकुल गरज नसते.

बाळंतिणीचीं औषधें. बाळंतिणीस ज्या वनौषधींचा काढा आमचे लोक देतात, तो इतका प्रसिद्ध आहे कीं, बहुतेक लिहितां वाचतां येणाऱ्या लोकांत याची एक नक्कल असते. वैद्यशास्त्रांत भावप्रकाश, योगरत्नाकर, शार्ङ्गधर, निघंट इत्यादि जे प्रसिद्ध ग्रंथ आहेत त्यांत या काढ्या-संबंधीं पाठ आहे तो असाः—

श्लोक.

देवदारु वचा कुष्ठ पिप्पली विश्वभेषजं ॥
कटुफलं मुस्तभूनिंब तिक्तधान्याहरीतकी ॥ १ ॥
गजकृष्णा च दुस्पर्शा गोक्षुरं धन्वयासकम् ॥
बृहत्यतिविषाच्छिन्ना कर्कटं कृष्णजीरकम् ॥ २ ॥
काथमष्टावशेषन्तु प्रसूतां पाययेत्स्त्रियम् ॥
शूलकासज्वरश्वासमूर्छाकंपाशिरोर्तिजित् ॥ ३ ॥

भावार्थः—देवदार, वेखंड, कोष्ट, पिंपळी, सुंठ, कडुफळ, नागरमोथा, किराईत, कुटकी, धणे, बाळहिरडे, गजपिंपळी, कव-चबीज, गोखरु, धमासा, रिंगणी, अतिवीष, गुळवेल, काकडशिंगी, शहाजिरें, या वीस औषधांचा अष्टमांश काढा तयार करून प्रसूतीस दिला असतां, शूल, कास, ज्वर, श्वास, मूर्छा, कंपवायु आणि मस्तक-पीडा यांते दूर करितो.

या श्लोकावरून ज्या स्त्रियेस वरील विकार होतील तीसच हा काढा द्यावा असें स्पष्ट होतें. व यांतील औषधांच्या योजनेवरूनही हेंच सिद्ध होतें. मग कांहीं विकार नसतां हा काढा कां देतात हें कांहीं समजत नाहीं. कदाचित् हे विकार दोनचार बाळंतिणीस झाले असतील व त्यावर वरील काढा घेण्यास एखाद्या वैद्यानें सांगितला असेल व त्यांस तो मानवला असेल; ह्मणून सर्व बाळंतिणीस हाच काढा विकार नसतांही द्यावा असा कांहीं याचा अर्थ नाहीं. शिवाय श्लोकांत दिलेले सर्व विकार प्रत्येक बाळंतिणीस होतात असाही नियम नाहीं. विकारावांचून सदरील उपाय करणें हें उलट प्रकृति बिघडण्यास कारण होतें. कित्येकास ह्या काढ्यापासून इतका त्रास होतो कीं, तो थोड्याच दिवसांत सोडून द्यावा लागतो. परंतु वाडवडिलांपासून चालत आलेला प्रघात मोडून टाकणें ह्मणजे पातक माथीं घेण्यासारखें होय, असें समजून त्या बापड्या तो कसातरी गिळून टाकतात. सारांश या औषधापासून कांहीं फायदा न होतां उलट तोटा मात्र होतो व शरीरांत विकार नसल्यास तो मात्र उद्भवतो.

ज्याप्रमाणें बाळंतीणीस काढा देण्याची दाट प्रवृत्ति आहे, त्याप्रमाणेंच सौभाग्यसुंठ, मेथ्यांचे, आळिवाचे लाडू व डिंकाचेही लाडू करून देण्याची चाल आहे. ही चाल कांहीं बरी आहे. कारण या पदार्थांत बरेच शक्तिवर्धक व उत्तेजक पदार्थ आहेत. गरोदरावस्थेंत अन्नद्वेषासारखे विकार उद्भवल्याकारणानें अगोदरच अशक्तपणा आलेला असतो. तशांत तो प्रसूतिसमयीं झालेल्या कमीजास्त रक्तस्रावापासून बराच वाढलेला असतो, तो घालविण्यास वरील पदार्थांचा बराच उपयोग होतो. हे पदार्थ सहसा पहिले दोन आठवडेपर्यंत बाळंतिणीस देऊं नयेत. त्या घरांत इकडे तिकडे हिंडूं फिरूं लागल्या ह्मणजे देण्यास सुरवात करावी. वरील लाडू करण्याचा

प्रकार फारसा कठीण नाहीं. व तो सर्व स्त्रियांस चांगला माहीत असतो. सौभाग्यसुंठींत कोणकोणते पदार्थ असतात याची बरोबर माहिती नसते या साठीं कोणकोणते पदार्थ कोणत्या प्रमाणांत मिसळले असतां सौभाग्यसुंठ उत्तम पुष्टिकारक होईल याचें टिप्पण खालीं दिलें आहे.

तोळे.	नांव.	तोळे.	नांव.
७	सुंठ.	५	सालंमिश्री.
५	सफेदमिश्री.	५	गोखरू.
२	कबाबचिनी.	४	कमळबीज.
१	जायपत्री.	५	बदाम गोडे.
२	पिस्ते.	२	बेदाणा.
१	दालचिनी.	२	वंशलोचन.
१	पिंपळी.	·॥·	तमालपत्र.
·॥·	केशर.	१	वेलचींदाणे.
४	भुईकोहळा.	·॥·	लवंगा.
१	आस्कंद.	१	शतावरी.
२	कांकडीचें बी.	१	वंगभस्म.
१	माक्षिकभस्म.	१०	खवा.
१०	तूप.	१३०	खडीसाखर.

प्रमाणः—ही सुंठ दररोज सकाळीं व सायंकाळीं १ तोळे घेत जावी; व वर एक पावशेर दूध प्यावें. ही खाण्यास तिखट नसून शक्तिवर्धक, वायुहारक, मूत्रल, शीतज्वरनाशक व जीर्णज्वरनाशक आहे.

तूप पिण्यास देणें:—कित्येक लोकांत स्त्रियांस बाळंतपणांत पहिले दहा दिवस तूप पिण्यास देतात, यापासून त्यांचे शरीरांत दाह उत्पन्न होऊन फारच त्रास होतो. तूप बाळंतिणीस कां देतात याचें कांहीं

कारण समजत नाहीं व तूप देण्याची कांहीं जरूरी असेल असेंही मला वाटत नाहीं. चरबिमय पदार्थ शरीरांत दाह उत्पन्न करणारे असून पचण्यास फार जड जातात. करितां असले पदार्थ बाळंतिणीस सहसा देऊं नयेत.

शेगडी.

दुसरें, शेकासंबंधानें पाहूं लागलों तर त्यापासून कांहीं फायदा असेल असें कांहीं वाटत नाहीं, उलट शेकाच्या उष्णतेपासून अंगांतून वाजवीपेक्षां अधिक घाम जाऊन अशक्तपणा मात्र येतो. कांहीं वेडगळ स्त्रियांची अशी समजूत असते कीं, बाळंतपणांत शेक घेतला नाहीं तर अंगांत कळा उद्भवतात; पण ज्या स्त्रिया शेक घेत नाहींत त्यांना कधीं असे विकार झाल्याचें आढळून येत नाहीं. मग या वेडगळ समजुतीच्या स्त्रियांसच तो विकार कसा होतो हें समजत नाहीं. एखादी स्त्री जर तापानें फणफणत असली अगर उन्हाळ्याच्या दिवसांत उष्णतेच्या तापानें घामानें डवडवली असली, आणि अशा स्त्रीस शेक दिला तर तिची स्थिति काय होत असेल याचा वाचकांनींच विचार करावा. जर कां एखाद्या स्त्रीनें मोठ्या हिय्यानें बाळंतपणांत शेक घेण्यास कसूर केली व पुढें तिच्या दुर्दैवानें तिला कळांसारखा विकार उद्भवला, तर मग त्यास योग्य कारण काय झालें याचा तपास न करतां शेगड्या घेतल्या नाहींत म्हणून असें झालें, म्हणून त्या गरीब बापडीस बोलबोलून भंडावून सोडतात व तिच्या शजारिणी आयाबायांस हें खरें वाटतें व त्या आपल्या बाळंतपणांत अमकीनें शेक घेण्यांत हयगय केली म्हणून तिला कळा लागल्या असें समजून त्या दिवसांतून दोनच्या ठिकाणीं तीन वेळ शेगड्या घेतात. काय हा अज्ञानपणाचा अनर्थ! यामुळेंच आपल्याकडील स्त्रिया प्रसूतीनंतर निस्तेज व रोगी अशा दिसतात. हवेंत अतिशय गारठा पडला आहे अथवा कडक थंडी पडली आहे अशा दिवशीं शेगडी घेत-

त्यास कांहीं हरकत नाहीं. शेकाच्या धगीपासून जर बाळंतिणीची वर लिहिल्याप्रमाणें स्थिति होण्याचा संभव असतो तर मग आपल्या मा‍ी-जवळ असणाऱ्या अत्यंत नाजूक अर्भकाची काय स्थिति होत असेल बरें! कित्येक प्रसंगीं शेगडीच्या धगीनें बाजल्याचें सुंभ जळून लेंकरांचें अंग भाजतें, इतकेंच नव्हे, तर तीं त्या शेगडींत पडून भाजून मरतात देखील. अशा प्रकारच्या अडाणी, समजुती अडाणी व देवभोळ्या लोकांतच दृष्टीस पडतात असें नाहीं, तर चांगल्या शिकल्या सवरलेल्या लोकांतही पुष्कळदां आढळतात.

आधीं बाळंतिणीची खोली ह्मणजे कैद्याच्या शिक्षेची अंधारकोठडीच असते. त्यामुळें त्या जागची उष्णता बरीच अधिक असते. अशा स्थितींत, त्यांत थंडीचे दिवस सोडून इतर दिवसांत सांजसकाळ शेकाचा मारा केल्यानें त्या जागेची उष्णता बरीच अधिक होते. त्यामुळें व बाजेखालील प्रत्यक्ष विस्तवामुळें बाळबाळंतिणीच्या जिवास त्रास होतो ह्याची कल्पना येण्यास निदान एकदोन घटका तरी पुरुषानें तिच्या बाजल्यावर निजून पहावें. एकंदरींत ही पद्धत बाळबाळंतिणीचे आरोग्यास फार घातुक आहे, असें समजून ती बंद केली पाहिजे. ही पद्धत कधी पडली हें जरी सांगतां येत नाहीं, तथापि, आह्मी जसजसें अज्ञान अंधकारांत बुडत गेलों तसतशा अशा वेडगळ समजुती आमचेमध्यें प्रबळ होत गेल्या असें दिसतें. ह्याला आपल्या वैद्यशास्त्राचीहि मंजुरी असणें शक्य नाहीं. सारांश सारासार विचार न करितां व ऋतुमान ध्यानांत न आणतां शेकाचा मारा करणें अगदीं अप्रयोजक, अनावश्यक व वैद्यशास्त्रविरहित आहे असें समजून ही चाल बंद केली पाहिजे. पाश्चात्य लोकांचें किंवा आधुनिक शास्त्राचें अनुकरण ह्या बाबतीसारख्या आरोग्यरक्षणाच्या बाबतींत झाल्यास देशाचें केवढें तरी कल्याण होईल!

प्रकरण दुसरें.

बालकाचा जन्म.

मूल आपल्या आईच्या पोटांतून बाहेर पडतांच ह्मणजे त्याच्या तोंडाचा भाग बाहेर निघतांच प्रथम त्याचे घशांत बोट घालून त्या ठिकाणीं असलेला चिकट बळस काढून टाकावा. कारण, त्यापासून श्वासोच्छ्वासक्रियेस अडथळा होण्याचा बराच संभव असतो. तान्ह्याचें तोंडांत बोट घालण्यापूर्वी नर्सनें तें चांगलें स्वच्छ धुवून नंतर घालावें. हा बळस काढून टाकल्यानंतर व मूल संपूर्ण बाहेर येतांच तें रडूं लागतें. कित्येक प्रसंगीं

मृतवत् मूल.

मुलाची श्वासोच्छ्वासक्रिया चालू न झाल्यानें तें अगदीं मृतवत् पडतें. एवढ्यावरूनच्च तें मृतप्राय झालें असें समजून निराश होऊं नये. त्याची श्वासोच्छ्वास क्रिया सुरूं होण्यास प्रथम थोडें थंड पाणी त्याचे अंगावर व तोंडावर शिंपडून हातानें त्याचें पोट व पाठ थापटावी; कानांत व तोंडांत जोरानें फुंकावें. अथवा थंड व ऊन पाण्यानें भरलेलीं दोन भांडीं घेऊन त्यांत मुलास, डोक्याचा भाग खेरीजकरून, आळीपाळीनें एकदां थंड व एकदां ऊन पाण्यांत एकएक मिनिट बुडवावें व वरचेवर छाती हळूहळू दाबावी. ही क्रिया साधारण पांच पासून दहा मिनिटेंपर्यंत करीत रहावें व इतकें करूनही तें सजीव होण्याची आशा न दिसल्यास तें जन्मतःच मृत आहे असें समजावें. मुलाचे डोक्याचा भाग बाहेर येतांच त्याचे मानेसभोंवतीं नाळेचा वेढा

आहे कीं काय हें पहावें. कारण कित्येक वेळां तो जर कां तावडतोब काढण्यांत आला नाहीं तर मानेस फांस बसून त्याचा प्राण जाण्याची फार भीति असते. यासाठीं वरील गोष्टींकडे विशेष लक्ष्य देणें फार अगत्याचें आहे.

नाळ कापणें.

मूल आईच्या उदरांतून बाहेर येतांच त्याची नाळ छेदन करून आईपासून वेगळें करूं नये. नाळ चिमटींत धरून त्यांत जोंपर्यंत नाडीचे ठोके पडत असतात तोंपर्यंत ती कापूं नये. नाळेंतील ठोके बंद पडण्यास अदमासें तीनपासून चार मिनिटें लागतात. या वेळांत नाळेंतून मुलास दोन दिवस पुरेल इतकें रक्त त्याच्या शरीरांत जातें व त्याचा पुढे दोन दिवस बालकाच्या पोषणास उपयोग होतो. ह्मणून दोन दिवस मुलास कांहीं दुसरें देण्याची जरूर लागत नाहीं. यासंबंधानें आपलेकडील घरगुती अशिक्षित ह्मातान्या सुईणीच्या ठिकाणीं पूर्ण अज्ञान असतें. यामुळें त्या प्रथम दोन दिवस गाईच्या दुधाची चिरटोळी बालकास देतात, परंतु वास्तविक पहातां तसें करणेंचे कांहींच कारण दिसत नाहीं. कित्येकांचा असा समज आहे कीं, मूल उपजल्यानंतर नाळ बांधण्यास उशीर केल्यामुळें मुलाचे पोटांत रक्त जास्त जातें व यामुळें त्याचें अंग काविळीप्रमाणें पिवळें होतें. पण हा पिवळेपणा आपोआप कांहीं दिवसांनीं नाहींसा होतो. नाळेचे ठोके बंद पडण्याचे सुमारास ह्मणजे प्रसूतीनंतर एक दोन मिनिटांनीं बालकाची नाळ मुलाकडील बाजूस बेंबीपासून दोन व ३ इंच अंतरावर दोन ठिकाणीं चांगली घट्ट दोऱ्यानें आंवळून बांधावी व नंतर दोन दोऱ्यांच्या मध्यें चांगल्या धारेच्या स्वच्छ चाकूनें अथवा कातरीनें कापावी. चाकू अथवा कातरी घाणेरडी किंवा तांबेरा आलेली असल्यास

मुलांस आंचक्यासारखे विकार होण्याचा फार संभव असतो. जन्मदात्या मातेस प्रमेहासारखा अगर उष्णतेसारखा संसर्गजन्य विकार झाला असल्यास, मूल मातेच्या उदरांतून बाहेर येतांना वरील विकाराची लस त्याचे डोळ्यांस लागून डोळे येण्याची फार भीति असते. याकरितां जन्मतांच प्रथम डोळे स्वच्छ करावेत व स्नानाचे वेळीं ऊन पाण्यानेंहि ते स्वच्छ करावेत. असें केलें नाहीं तर मुलाचे डोळे जाण्याचा संभव असतो.

डोळ्याची काळजी.

जन्मतःच मुलाचे अंगावर एका प्रकारचा पांढरा चिकट पदार्थ असतो, तो सर्व धुऊन साफ करण्याकरितां त्यास स्नान घालण्याची फार जरूरी असते. स्नानास ऊन पाण्याचा उपयोग करावा. ऊन पाण्याचे उष्णतामान १००° अंशांपेक्षां जास्त असू नये. मुलाचे अंगावरील चिकट पदार्थ नुस्ता पाण्यानें धुऊन जाण्यासारखा नसतो, ह्मणून तो ज्या पदार्थाशीं संयोग पावून पाण्यानें धुऊन जाईल अशा कांहीं पदार्थाची धुण्याच्या कामीं योजना केली पाहिजे. साबणाच्या अंगीं हा धर्म उत्तम प्रकारचा असल्यानें ग्लिसराईन अगर पिअर्स सोपचा उपयोग करावा; हलक्या प्रतीच्या साबणाचा उपयोग करूं नये. साबणाच्या ऐवजीं ऊन गोडें तेल, अंड्यांतील बलक अगर चण्याचें पीठ ह्यांचा उपयोग केला असतांही हरकत नाहीं. वरील पदार्थ बालकाचे अंगांस फार जोरानें चोळूं नयेत. स्नानाचे वेळीं नाकातोंडांत पाणी न जाईल अशाबद्दल फार काळजी घ्यावी. आमच्या इकडील मुलांस न्हाऊं घालण्याची चाल अशी आहे कीं, सुईण न्हाणींत पाटावर बसून आपले

बालकाच्या अंगावरील पांढरा पदार्थ.

बालकाचें स्नान.

दोन पाय पसरून, त्यांवर पावलांकडे तान्ह्याचें तोंड उपडें करून तान्ह्यास निजवते व त्याचे अंगावर दुसरी एक बाई कढत पाणी ओतीत असते व सुईण तान्ह्याचें अंग चोळीत असते. ही रीत चांगली नाहीं. कारण मुलास उपडें निजविल्या कारणानें, त्याचा जीव कोंडण्याची एक भीति असते व दुसरें सुइणीचें चोळणें तान्ह्यास असह्य होत असल्यामुळें तें एकसारखें टाहो फोडीत असतें; व तिसरें, त्याचे अंगास चोळलेलें तेल पाण्याबरोबर धुऊन त्याचे डोळ्यांत जातें व तें झोंबूं लागतें. सारांश तान्ह्याचे मनास स्नानापासून जो आनंद व हुशारी वाटावयाची ती एकीकडे राहून त्यास त्रास मात्र फार होतो व तें रडून रडून इतकें दमून जातें कीं, अंग पुसतां पुसतां तें झोंपीं जातें. यापेक्षां स्नान घालण्याचा उत्तम मार्ग ह्मटला ह्मणचे टबामध्यें स्नान घालणें हा होय. टब सर्वांस मिळणें शक्य नाहीं, करितां एक मोठें रुंद तोंडाचें पातेलें घेऊन त्यांत तान्ह्याच्या गळ्यापर्यंत पाणी येईल इतकें पाणी ओतावें व त्यांत बालकाचे मानेखालीं बळकट हात घालून बसवावें, अशा प्रकारच्या न्हाण्यापासून बालकाचें नाक, तोंड, डोळे व कान यांत पाणी जाण्याची बिलकुल भीति नसते व स्नानानंतर त्यास हुशारी वाटते. स्नानानंतर ओल्या अंगानें मुलास फार वेळ ठेवूं नये. स्नानाचे वेळीं अगर स्नानानंतर त्याचे अंगास वारा न लागेल अशी विशेष खबरदारी घ्यावी. हवेचें मान पाहून सकाळीं मुलास स्नान घालावें. हवेंत जर फार सर्दपणा असेल तर दोनप्रहरीं घालावें, अथवा ज्या जागीं बालकास आंघोळ घालावयाची असेल त्या ठिकाणीं शेगडी ठेवून उष्णता राखावी.

बालकाची नाळ गळून पडल्यानंतर रोज दिवसांतून एक वेळ त्यास स्नान घालण्याचा परिपाठ ठेवावा. मूल आठदहा महिन्यांचें

झाल्यावर अथवा वरचें दूध पिऊं लागल्यापासून त्यास सकाळचें दूध पाजण्याचे पूर्वी आंघोळ घातली असतां क्षुधा चांगली लागून तें ताजेंतवानें बनतें. दूध पाजल्यानंतर स्नानास घालण्यापासून दूध पचण्यास अडथळा होतो.

मूल सकाळीं झोंपेंतून जागें होतांच, अगर तें घामानें भिजलें असतां त्यास स्नान घालूं नये. मुलास सोसल्यास दिवसांतून, दोन वेळ स्नान घालण्याची वहिवाट ठेवल्यास फार चांगलें. स्नानाच्या वेळीं सांध्याखालील जागा, काखा, जंघा, कुले, कानामागील भाग इत्यादि चांगले स्वच्छ करावेत. स्नानाचे वेळीं मुलाचें सर्व अंग हाताच्या तळव्यानें हळूहळू चोळावें, यायोगानें रुधिराभिसरण सर्व भागांत सारखें चालून शरीराचे प्रत्येक भागास पोषकद्रव्यें सारखीं मिळतात व अवयवांची वाढ फार जलद होते.

ऊन पाण्याऐवजीं थंड पाण्याचा स्नानास उपयोग केल्यास फारच बरें. पण त्याचा सावधगिरीनें उपयोग केला पाहिजे. थंड पाण्याचें स्नान तीन महिन्यांनंतर घालावें. आंघोळीच्या वेळीं जर मुलाचे अंगावर कांटा येऊं लागला अथवा थंड पाणी अंगावर घातल्याबरोबर तें नेहमीं घाबरल्यासारखें करूं लागलें तर थंड पाणी घालूं नये.

आंघोळीपासून पुष्कळ प्रकारचे फायदे आहेत. त्यापासून अंगावरील त्वचेचीं छिद्रें मोकळीं राहतात व त्यायोगानें शरीरांतील घाण, घामाच्या रूपानें, बाहेर जाण्यास सुलभ जातें व अंगास तरतरी येते. शिवाय आंघोळीपासून शरीरास तजेला येतो, शक्ति वाढते, मनास आनंद होतो व शरीराचा थकवा नाहींसा होतो आणि मज्जातंतूंस जोर येऊन बुद्धि वाढते. पोटांत वायु धरला असल्यास अगर पोटदुखत असल्यास स्नानानें बरें वाटतें. एकंदरींत, आंघोळीपासून अनेक फायदे आहेत, ह्मणून मनुष्याचे आयुष्यक्रमणांत, शरीरसुखास व

त्याचे वाढीस जे कांहीं उपाय सुचविले आहेत त्यांत स्नानविधि मुख्य धरला आहे. हवेंत कांहीं कारणांनीं गारठा जास्त पडला असला तर त्या दिवशीं मुलास स्नान घालूं नये.

अंगांत कपडे चढविण्यापूर्वीं एक उबदार कपड्याची पट्टी सुमारें तीन चार इंच रुंद व पोटासभोवार बांधण्याला पुरेशी लांब एवढी तयार करून ठेवावी, व दुसरी एक बारीक कापडाची तळहाताएवढ्या आकाराची चौपदरी घडी करून तीस एक मधोमध भोंक पाडावें. व या भोंकांतून नाळ शिरकवून घडीचे पदर त्यावर हलके गुंडाळावेत व नतर वर सांगितलेली पट्टी पोटावर बांधावी, ती फार आंवळ बांधूं नये. पट्टी बांधण्यापूर्वीं नाळेंतून रक्तस्राव होतो कीं काय हें नीट पहावें. रक्तस्राव होत असल्यास दोऱ्यानें ती चांगली पुनः बांधावी. नाळ चार पांच दिवसांत वाळून आपोआप पडून जाते. नाळ पडून जाईपर्यंत बालकास स्नान घालूं नये, कारण नाळेस पाण्याचा ओलावा लागतांच ती कुजून तीस एक प्रकारची घाण येऊं लागते. नाळ गळून पडली ह्मणजे बालकास नेहमी स्नान घालण्यास हरकत नाहीं.

पोटावर कापड बांधणें.

स्नानानंतर मुलास मऊ कापडानें कोरडें करून थंडीपासून त्याचें निवारण होण्याकरितां अंगांत उबदार कपडा घालावा. मुलास कपडे घालावयाचे ते फार आंवळ असूं नयेत, कारण त्यापासून छाती व पोट आंवळून श्वासोच्छ्वास व अंगाची हालचाल करण्यास फार कठीण जातें. याकरितां त्याचे कपडे अगदीं सैल असावेत. एकंदरींत, कपडे हलके, मऊ व उबदार असावेत. लहान लेंकरांस सहसा उघडें ठेऊं नये. उघडें ठेवण्यापासून त्याचे

कपडे.

शरीरावर फार लौकर वाईट परिणाम घडून खोकला व पडसें यासारखीं दुखणीं उद्भवतात. मुलाचे कुल्याखालीं नेहमी एक त्रिकोनी फडकें लंगोट्याप्रमाणें बांधावें, ह्मणजे अंथरुणांतील कपडे व त्यास घेणाराच्या अंगावरील कपडे मलमूत्राच्या विसर्जनापासून घाण होणार नाहींत. ज्या ज्या वेळीं मुलास लघ्वीस अगर शौचास होईल त्या त्या वेळीं भिजलेले कपडे बदलून दुसरे घालावेत. मुलाचे अंगावर इयगयीनें ओला अगर दमट कपडा घालूं नये. कपडे स्वच्छ धुवून वाळवून अंगावर घालावेत. मुलाचे डोक्याचें टोपडें गरम कापडाचें असूं नये. कारण त्यापासून मुलाचे डोक्यास घाम येऊन तो डोक्यांत जिरून थंडी होण्याचा फार संभव असतो, ह्मणून तें मलमलीच्या कापडासारख्या हलक्या कापडाचें असावें. मुलाचे पोटावरील पट्टा दोन तीन महिनेपर्यंत बांधीत जावा ह्मणजे बेंबी वर येणार नाहीं.

मुलास वरीलप्रमाणें कपडे घातल्यानंतर त्यास मऊ व उबदार बिछान्यावर निजवावें. लेंकरास आईनें अगर दुसऱ्यानें वरचेवर जागें करूं नये. कारण मुलाची वाढ नेहमी झोंपेंतच होत असते. याकरितां त्यास जितकी जास्त झोंप मिळेल तितकी सुखावह होऊन शरीरवृद्धीस उपयोगी होते. मूल सुमारें एक वर्षाचें होईपर्यंत त्यास कमींतकमी अठरा एकोणीस तास झोंप लागते. पहिल्या महिन्यांत मूल स्तनपानाच्या वेळेखेरीज जागें नसतेंच, आईनें मुलास नेहमी लडिवाळपणानें गाणें वगैरे ह्मणून झोंप आणविण्याची संवय करूं नये. त्यास एकटेंच झोंपीं जाईल अशी प्रथमपासून संवय लावावी. मुलाच्या डोळ्यास तीव्र उजेडापासून त्रास होणार नाहीं अशा जागीं निजवावें. त्यास विशेषतः रात्रौ चांगली झोंप न आल्यास कांहीं विकार झाला आहे असें समजून तावडतोब उपचार करावेत.

झोंप.

मुलास गाढ झोंप यावी ह्मणून स्त्रिया अफूसारख्या अमली पदार्थांचा उपयोग करितात. पण अफूच्या साह्यानें झोंप आणविण्याची संवय केली ह्मणजे पुन: अफूशिवाय अगदीं झोंप येत नाहीं. अफू जर एखादेवेळीं दिली नाहीं तर तें रडून रडून दंगा करून सोडतें. अमली पदार्थांपासून आलेली झोंप नव्हे तर ती गुंगी होय. आया मुलाचा त्रास कमी व्हावा ह्मणून असल्या पदार्थांचा उपयोग करितात. यानें त्यांचा त्रास कांहीं वेळ कमी होतो खरा, पण अशा अमली पदार्थांच्या सेवनानें त्या कोमल बालकाच्या शरीरावर जे घातुक परिणाम होतात ते त्यांचे ध्यानांत कोठें येतात? यापासून लेंकरांस मलावरोध होऊन तीं रोगी, अशक्त, निस्तेज अशीं होतात; कित्येक प्रसंगीं लहान मुलाचे हातीं अफूची डबी लागल्यास त्यांतील सर्व अफू तीं खाऊन टाकून प्राणास मुकतात. अफूच्या ऐवजीं रात्रीं निजण्यापूर्वीं मुलांस गरम पाण्याचें स्नान घालून निजविल्यास तें आपोआप झोंपी जाईल. पहिले कांहीं दिवस तान्ह्यास आईनें आपले जवळच निजवावें ह्मणजे त्यास कसल्याही हवेपासून अपाय घडत नाहीं. कारण आईच्या शरीरांतील उष्णतेपासून त्याचें संरक्षण चांगलें होतें. मात्र वाऱ्याचा झोत उभयतांच्या अंगावर न जाईल अशी खबरदारी घेतली ह्मणजे झालें.

मूल नेहमीं आपल्या आईजवळच ह्मणजे सूतिकागृहांतच असतें. याकरितां त्याची खोली कोणत्या प्रकारची असावी हें निराळें सांगण्याची जरूर नाहीं.

मूल जन्मतांच त्यास मधाची चिरटोळी (बोळा) देऊन निजवण्याची चाल आपले लोकांत फार आहे. परंतु तसें करण्याची मुळींच जरूरी नसते. कारण मूल जन्मास येईपर्यंत त्याची उपजीविका केवळ आईच्या रक्तावरच होत असते व जन्मल्यानंतरही कांहीं वेळ पुरे इतका रक्ताचा पुरवठा त्याच्या पोटांत असतोच. सबब चिरटोळी-

चिरटोळी.

पासून कांहीं एक फायदा न होतां उलट पचनक्रियेस अडथळा मात्र होतो व अशा तऱ्हेनें एकदां बालकाचा कोठा बिघडला ह्मणजे त्याचें स्वाभाविक अन्न जें मातेच्या स्तनांतील दूध तेंही पचेनासें होतें.

स्तनपान.

परमेश्वरानें तान्ह्या मुलास वाढवून त्याचें संगोपन करण्याची जबाबदारी मातेवरच ठेविली आहे, हें तिच्या स्तनांत दूध उत्पन्न होण्याच्या केलेल्या योजनेवरूनच स्पष्ट होत आहे. मग मूल अंगावर पीत असल्यानें अशक्तता येऊन तारुण्याला धक्का पोंचतो व त्यामुळें त्यांच्या चैनींत व्यत्यय येऊन अकालीं वार्धक्यदशा प्राप्त होते अशा अज्ञानमूलक समजुतीनें कित्येक आया आपल्या तान्ह्यास पाजण्याची व वाढवण्याची जबाबदारी अगदीं नवख्या पोटार्थी राहिलेल्या दाईवर सोंपवितात. खरोखर ही फार खेदाची गोष्टआहे. अशा प्रकारची शिशुसंवर्धनाची तऱ्हा इंग्लिश लोकांत फार दिसते व त्यांच्या सहवासानें पारशी, मुसलमान वगैरेंच्या श्रीमान् घराण्यांत त्याचें अनुकरण सुरू होऊ लागलें आहे. हिंदुलोकांत अशा तऱ्हेनें मुलें वाढवण्याची चाल फारशी कोठें पाहाण्यांत येत नाहीं, ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. आपल्या आईचें दूध पिऊन मूल जसें बाळसेदार बनतें, तसें दाईच्या दुधापासून बनणें शक्य नाहीं. क्वचित् प्रसंगीं दाईच्या दुधापासून मुलें धष्टपुष्ट झाल्याचें पहाण्यांत येतें, पण याचें प्रमाण फारच कमी. यासाठीं आपल्या आईनेंच मुलास पाजावें हेंच हितकर होय. मूल जन्मल्यापासून बहुधा बारा तासांनीं त्याजकडून स्तनपान करवावें. ह्यायोगानें बाळंतिणीस होणाऱ्या पोटांतील वेदना कमी होऊन गर्भाशय आकुंचन पावून पूर्वस्थितीस येण्यास उपयोग होतो. शिवाय तान्ह्या बालकाच्या पोटांत सांठलेला काळा मळ (मेकोनीयम)

विसर्जन पावून त्याचा कोठा साफ होतो. मूल उपजतांच त्यास एरं-डेल तेलासारखा घाणेरडा पदार्थ देण्याची जी चाल आहे ती फार वाईट आहे. कारण एरंडेल तेलाचें काम, प्रथम दिवशीं स्तनांत असलेला कोलास्ट्रम नांवाचा पाण्यासारखा पिंवळट चिकट पदार्थ करतो. मग असला घाणेरडा पदार्थ कां द्यावा हें समजत नाहीं. शिवाय पहिल्या दिवशींच स्तनपान करविल्यानें दूध उत्पन्न होण्यास मदत होऊन स्तनांचीं अग्रें बालकास सहज चोखतां येण्याजोग्या आकाराचीं होतात. स्तनांचीं अग्रें जर कांहीं कारणानीं पिण्यास योग्य अशा आकाराचीं नसलीं ह्मणजे तीं चपटीं अगर लहान असलीं तर स्तनामध्यें दूध उत्पन्न होऊन तीं ताठ होण्यापूर्वीं लेंकरानें चोखलीं असतां अग्रांस योग्य आकार येतो. मात्र पहिल्या दोन दिवसांतून तीनचार वेळांपेक्षां जास्त वेळां स्तनपान करवूं नये. तिसऱ्या दिवसा-पासून (ज्या दिवशीं बाळंतिणीस दूध सुटतें) पुढें सुमारें दीड महिना अगदीं नियमानें दोन दोन तासांनीं लेंकरास पाजण्याचा परिपाठ ठेवावा. व यानंतर त्याचें दूध पिण्याचें सुटेपर्यंत तीन अगर चार तासांनीं पाजण्याची संवय लावावी. ह्यासंबंधानें ठराविक नियम कांहीं नाहीं. कित्येक दोन तासांनीं पाजावें ह्मणतात. कित्येक तीन तीन तासांनीं व कित्येक चार चार तासांनीं पाजावें असें ह्मणतात. कोणताही काळ घेतला तरी हरकत नाहीं, पण नियमित अंतरानें बालकास पाजणें फार महत्त्वाचें आहे. पहिल्या दिवशीं एक एक तासानें, दुसऱ्या दिवशीं दोन दोन तासांनीं, असें मात्र करूं नये. यापासून मुलास तर अपाय होतोच, पण उलट मातेच्या स्वस्थतेचा भंग होऊन तिला त्रास सोसावा लागतो. यासाठीं ह्या सर्व गोष्टी चांगल्या समजण्यास व त्याप्रमाणें वागण्यास पुढील कोष्टकें फार उपयोगीं आहेत.

पाजण्यामधील अवकाश व दुधाचें प्रमाण.

वय.	पाजण्यांत किती तास अवकाश असावा.	२४ तासांत किती वेळ पाजावें.	प्रत्येक खेपेस पोटांत साधारण किती औंस दूध जावें.	एकंदर २४ तासांत किती औंस दूध जावें.
पहिला आठवडा.	२	१०	१	१०
दीड महिना.	२॥	८	१॥ पासून २	१२ ते १६
दीड महिना ते ६ महिनेपर्यंत.	३	६ अगर ७	३ ते ४	१८ ते २४
सहा महिन्यांपासून दहा महिन्यांपर्यंत.	४ अगर ३॥	५	६	३६
दहा महिन्यांपासून ते एक वर्षपर्यंत.	४	५	८	४०

वेळांचें कोष्टक.

वेळ.	पहिला आठवडा	१ ते ६ आठवडेपर्यंत.	१॥ ते ४ महिने पर्यंत.	४ ते ८ महिनेपर्यंत.	८ महिने ते १ वर्षपर्यंत.
सकाळीं	७ वाजतां	७ वाजतां.	७ वाजतां.	७ वाजतां	७ वाजतां
	९ ,,	९-३० ,,	१० ,,	१० ,,	१०-३० ,,
	११ ,,	१२ ,,			
दोनप्रहरीं	१ ,,	२-३० ,,	१ ,,	१ ,,	१-३० ,,
	३ ,,				
सायंकाळीं	५ ,,	५ ,,	४ ,,	४ ,,	६ ,,
	७ ,,	७-३० ,,	७ ,,	७ ,,	
रात्रीं	९ ,,				
	११ ,,				
पहाटेस.	४ ,,	३ ,,	३ ,,		

हीं कोष्टकें फक्त वयाच्या मानानें सुदृढ व बाळसेदार असणाऱ्या लेंकरासच लागू आहेत. जेव्हां मुलाची वाढ वयाचे मानानें फारच कमी दिसण्यांत येते तेव्हां त्याची वाढ लक्षांत आणून त्या मानानें त्यास पाजावें. मुलास प्रत्येक वेळीं किती वेळपर्यंत स्तन पिण्यास द्यावा असा कित्येक स्त्रिया नेहमी प्रश्न करतात. या प्रश्नाचें उत्तर देणें फार कठीण आहे. कारण हा प्रश्न मातेच्या दुग्धोत्पत्तीवर अवलंबून असतो. आईस भरपूर दूध चांगलें येत असल्यास, लेंकराचें पोट लवकर भरून तें स्तन तोंडांत असतानांच झोपीं जातें व यास साधारण वीस मिनिटें लागतात. व दूध कमी येत असल्यास याहीपेक्षां जास्त वेळ लागतो.

रात्रीं दहा वाजल्यापासून तों लेंकरू सकाळीं उठेपर्यंत स्तनपान देण्याची संवय लावूं नये. मुलास रात्री स्तनपान करीत निजूं नये, कारण ह्यापासून मुलाचा श्वासोच्छ्वास कोंडून जिवास धोका होण्याचा फार संभव असतो. मुलाचें स्तनपान करून झाल्यावर स्तनांचीं अग्रें व बालकाचें तोंड हीं स्वच्छ धुवून काढावींत. स्तनांचीं बोंडें स्वच्छ न राखल्यानें कित्येक वेळां त्या ठिकाणीं काते पडतात. स्तनपान करविण्यासाठीं लेंकरूं गाढ झोपेंत असल्यास जागें करूं नये. कारण ज्यावेळीं त्यास भूक लागते त्यावेळीं तें आपोआप जागें होतें व रडूं लागतें. स्तन पिण्यास देणें तो आळीपाळीनें एकएक देत जावा, यायोगानें प्रत्येक स्तनांत दूध उत्पन्न होण्यास अवधि मिळते. एकच स्तन नेहमीं दिल्यास दुसऱ्या स्तनांत दूध जास्त सांठून स्तन फार फुगतो, त्यांत वेदना मारूं लागतात, ज्वर येतो व शेवटीं त्यांत पू होऊन दुःसह पीडा होते. शिवाय, एकच स्तन वरचेवर दिल्यापासून त्यांत दूध उत्पन्न होण्यास अवधि न मिळून पाजण्याचे वेळीं मुलास पुरेसें दूध मिळत नाहीं, म्हणून तीं रडूं लागतात. कित्येक वेळां आया लेंकरांस वाजवीपेक्षां जास्त वेळ स्तनपान करण्यास देतात, यामुळें त्याचें पोट अधिक भरलेलें

राहून दूध पचन होण्यास जेवढा वेळ पाहिजे तेवढा वेळ न मिळाल्यामुळें प्रथम पान केलेलें दूध पोटांत तसेंच रहातें व नवीन प्यालेलें दूध पोटांत जागा नसल्यामुळें मुलास वांति होऊन दह्यासारखें घट्ट होऊन बाहेर पडतें. मूल रडूं लागलें कीं, त्यास स्तनपान देऊन शांत करणेची एक वाईट संवय आपल्याकडील स्त्रियांस असते, ती फार वाईट आहे. मूल उगीच दिवसांतून फार वेळ रडूं लागलें तर तें खरोखर भुकेसाठीं रडतें अगर कांहीं विकाराच्या वेदनेमुळें रडतें याचा अगोदर शोध करावा, व मग स्तनपान द्यावें. मुलाचें पोषण केवळ स्तनपानावरच होण्याच्या कालाची मर्यादा ह्मटली ह्मणजे १२ ते १४ महिनेपर्यंत होय. या कालांत लेंकरास स्तनपान दिलें ह्मणजे मातेचें कर्तव्यकर्म सपलें असें मात्र तिनें समजूं नये. गर्भधारणेनंतर ज्याप्रमाणें स्त्रियांस गर्भाची वाढ होण्यासाठीं आपला आहारविहार व वर्तन चांगलें ठेवावें लागतें, तद्वतच किंबहुना जास्तच काळजी या स्तनपानाच्या काळांत घ्यावी लागते. कारण, बालकाचे स्वभावास, बुद्धीस व शरीरास उत्तम वळण लावणें हें सर्वांशीं स्तनपानकालांतील मातेच्या वर्तनावर अवलंबून असतें हें विसरतां कामा नये. यासाठीं तिनें आपला वर्तनक्रम गरोदर अवस्थेंत ठेवण्यास सांगितला आहे तद्वतच ठेवावा. जन्मदाती मुलाच्या जन्मकाळीं अगर कांहीं दिवसांनीं मरण पावली किंवा जिवंत असून अशक्त असल्यानें तिचे स्तनांत दूध फार कमी येऊं लागलें अथवा फार पातळ येऊं लागलें, तिच्या स्तनांचीं अग्रें चापट किंवा आंत गेलेलीं असलीं, किंवा स्तनांत पू झाला असला, अथवा तीस क्षय, उपदंश, अपस्मार इत्यादि परंपरेनें असणाऱ्या रोगांपैकीं एखादा विकार असला तर ती मुलास स्तनपान करविण्यास अगदीं अयोग्य अशी समजून अशा प्रसंगीं लेंकरांस वरदूध पाजण्याचे ऐवजीं उपमातेची योजना केल्यास फार चांगलें. कारण, स्त्रियांचे दुधासारखें मुलाचे शरीरवृद्धीस

व पोषणास दुसरें अन्नच नाहीं. यासाठीं आईचें दूध मुलास मिळत नसेल तर उपमातेचेंच दूध योग्य होय.

लेंकराचे आरोग्यास व वाढीस मातेच्या दुधाची बरोबरी करणारा दुसरा पदार्थ नाहीं. उपमातेच्या दुधाची योग्यता आईच्या दुधापेक्षां कमी आहे. कारण उपमाता बहुधा आपलें लेंकरूं पाजून दुसऱ्याचें लेंकरूं पाजतात. त्यायोगानें त्यास पुरेसें दूध मिळत नाहीं.

उपमाता.

दाई गरीब स्थितींतील असल्यामुळें तिच्या प्रकृतींतही जोस नसतो. तिच्या सवयी अगदीं भिन्न असल्यामुळें तिचें दूध दुसऱ्याचे लेंकरास ह्मणजे अगदीं निराळ्या कुटुंबांतील लेंकरास तें मानवेल याचा नेम नाहीं. उपमाता निवडून पसंत करण्यापूर्वीं ती कोणत्या कोणत्या लक्षणांनीं युक्त असावी हेंही सांगणें येथें अवश्यक आहे. ती सुदृढ व सतेज असून तिला संसर्गजन्य विकार असूं नये. तिचे अंगीं परंपरागत रोग नसावा. ती दिसण्यांत सुरेख असावी. तिचा स्वभाव शांत, आनंदी व मनामिळाऊ असावा, वर्तणूक चांगली असावी आणि ती चपळ व मिताहारी असावी. तिचें वय २०।३० वर्षांपेक्षां जास्त नसावें, तिचे डोळे, कान, तोंड चांगल्या स्थितींत आहेत कीं नाहीं याचा तपास करवावा. दाई कोणत्याही विकारापासून आजारी नाहीं याविषयींचा तपास चांगल्या डाक्टराकडून करवावा. तिचे मुलाच्या व ज्या मुलास पाजणेस ठेवावयाचें त्या मुलाच्या वयांत फारसें अंतर नसावें. तें अंतर पंधरा दिवसांपेक्षां कमी व एक महिन्यापेक्षां ज्यास्त असूं नये. कारण दुग्धोत्पत्तीपासून काळ जसजसा जास्त जातो तसतसें दुधाच्या घटकद्रव्यांत बदल होत जातात. यामुळें चांगलें दूधसुद्धां लेंकरांस मानवत नाहीं तिचे स्तनांतील दूधांचें विशिष्टगुरुत्व १०३०° इतकें असावें, त्यापेक्षां कमी असूं नये. दुधाचा रंग निळसर पांढरा असून तें रुचकर

असावें व तें तापविलें असतां त्यावर मलई यावी. नाजूक प्रकृतीच्या मुलांस फार तरुण दाई ठेऊं नये, कारण तिच्या दुधांत पौष्टिक द्रव्यें कमी असतात, शिवाय तीस बालसंगोपन करण्याचें ज्ञानही नसतें. ती बहिरी अथवा मंददृष्टीची असूं नये, तोंडास घाण असूं नये, दांत चांगले स्वच्छ असून शाबूत असावे. तिच्या हिरड्यांवर रक्तदोषाचीं चिन्हें असूं नयेत. ती अंगानें फार लठ्ठ व कृश नसावी. त्याचप्रमाणें ती मागें कधीं आजारी पडली होती कीं काय ह्याचा शोध करून विशेषतः संसर्गजन्य रोगापासून आजारी पडली असल्यास ती नापसंत करावी. ती अफू, गांजा, तंबाखू व दारू पिणें इत्यादि पदार्थांचें सेवन करणारी नसावी. तिच्या गुह्यस्थानीं कांहीं विकार आहे किंवा नाहीं याची परीक्षा करवावी. दाईनें दुःख, चिंता, भीति, हेवा, व काम, क्रोध इत्यादि मनोविकारांपासून दूर रहावें. तिचें खाणें नेहमींचेंच असावें, जास्त पुष्टकर अन्न खाऊं नये.* दाई मुलाच्या जातीची व चांगल्या कुलांतली असावी. तिचे स्तन फार मोठे नसावेत व त्यांतून दूध सहज निघावें. तिचें दूध विपुल व पोषक द्रव्यांनीं युक्त आहे किंवा नाहीं याचा निर्णय वैद्याकडून करवावा.

वर सांगितल्याप्रमाणें उपमातेची निवडणूक करून तिला घरीं आणल्याबरोबर प्रथम ऊन पाण्यानें स्वच्छ आंघोळ घालून चांगले स्वच्छ उबदार कपडे द्यावेत व नंतर बालकास पाजण्यास सांगावें. तिला आळशासारखी घरांत बसूं देऊं नये. तर घरांतील कांहींतरी काम करण्यास सांगावें. दाई आपलें काम बरोबर करते किंवा

---

* **मिथ्याहारविहाराभ्यां दुष्टा वातादयः स्त्रियः ।**
दूषयंति पयस्तेन जायंते व्याधयः शिशोः ॥ सुश्रुत.

अर्थः— मिथ्या आहारविहाराच्यायोगानें स्त्रीचे वातादिक दोष बिघडतात, त्याच्यायोगानें दूधही दूषित होतें व मुलास रोग उत्पन्न होतात.

नाहीं याजवर नेहमीं नजर ठेवावी. दाई ठेवल्यापासून जर मूल कृश होऊं लागलें व त्यांत कांहीं सुधारणा न झाली तर दाई बदलून दुसरी ठेवावी हें फार उत्तम. दाईची निजण्याबसण्याची जागा चांगल्या प्रशस्त हवेशीर जागीं असावी.

स्तनपान तोडणें.

स्तनपान तोडण्यासंबंधानें जरी ठराविक नियम सांगतां येत नाहीं तरी दहा महिन्यांपासून ते बारा महिनेपर्यंतचा काळ त्यास योग्य होय. यापेक्षां जास्त दिवस पाजणें मुलाच्या व मातेच्या प्रकृतीस अपायकारक आहे. आपल्याकडील सशक्त प्रकृतीच्या स्त्रिया फार फार झालें तर एक वर्षपर्यंत मुलास पाजतात व यानंतरही कित्येक कांहीं महिने पाजतात. पण एक वर्षानंतरच्या दुधांत पूर्वीसारखा घट्टपणा नसून तें पातळ होतें व त्यांतील पौष्टिक घटकांचा अंश कमी होतो. कित्येकवेळां मुलाच्या व मातेच्या प्रकृतीचें मान पाहून कोणता काल योग्य हें ठरवावें लागतें. कारण मूल जर फार अशक्त असलें व त्यास मातेच्या दुधाशिवाय कांहीं एक मानवत नसलें तर लेंकराची स्थिति सुधारेपर्यंत मातेचें दूध तोडूं नये. अशा प्रसंगीं मातेनें आपला आहार मात्र नेमस्त ठेवला पाहिजे. मुलाची माता गर्भवती असतांना तिनें त्यास स्तनपान करवूं नये. त्यापासून अकालीं गर्भपतन पावण्याची भीति असते; शिवाय दुधांत असणाऱ्या पोषक द्रव्यांचा अंश कमी होऊन मुलास त्याचा कांहींएक उपयोग होत नाहीं, उलट अपाय मात्र होतो व तें रोगी, अशक्त व दुबळें होतें. वाजवीपेक्षां जास्त दिवस स्तनपान दिल्यानें एकदां त्याच्या शरीरावर वाईट परिणाम झाला ह्मणजे पूर्वस्थिति येण्यास फार आयास पडतात. याशिवाय वाजवीपेक्षां जास्त दिवस स्तनपान करविल्यानें, आईस पाठीस तडस लागणें, कंबर दुखणें, मलावष्टंभ होणें, मस्तकशूल उठणें, वरचेवर घेरी येणें, अशक्तपणा भासूं लागणें, खोकला

उद्भवणें, निजण्यापूर्वी अंगास घाम येणें, धाप लागणें, इत्यादि विकार जडतात. नऊ दहा महिन्यांच्या सुमारास बालकास एखाददुसरा दांत आलेला असतो व लालापिंड आणि जठररस हे थोडेसें अन्नपचन करण्याजोग्या अवस्थेंत आलेले असतात, सबब दहा महिन्यांनंतर केव्हांही स्तनपान तोडण्यास हरकत नाहीं. मुलाचे दांत बाहेर पडूं लागले कीं, त्याचीं पचनेंद्रियें चांगलीं पूर्णावस्थेंत आलीं आहेत व त्याच्या आहारांत फरक करणें जरूर आहे असें समजावें. ह्मणजे मातेच्या अगर उपमातेच्या स्तनाशिवाय इतर मिष्टान्न वगैरे पचण्याची त्यास ताकद आहे असें समजावें. स्तनपान एकदम तोडूं नये, हळूहळू तोडावें. प्रथम दिवसांतून एक वेळ पाजणें कमी करावें. मूल जरी पिण्यासाठीं रडूं लागलें तरी त्यास रडूं द्यावें. रडून रडून एकदां तें दमलें ह्मणजे एक तर झोंपीं जाईल अथवा क्षुधा शांत करण्याकरितां वरदूध तरी घेईल. याप्रमाणें हळू हळू स्तनपान तोडावें. अगदीं तुटण्यास सहा आठवडे तरी लागतात. स्तनपान तोडणें झाल्यास उन्हाळ्याचे प्रारंभीं होतां होईल तों तोडूं नये, कारण उन्हाळ्याचे दिवसांत दूध नासण्याचा फार संभव असतो. सर्वांत उत्तम दिवस थंडीचे होत. पावसाळ्यांतसुद्धां स्तनपान तोडणें चांगलें नाहीं, कारण या दिवसांत हवेंत एका प्रकारचा गारठा असतो व जनावरांच्या खाण्यापिण्यांतही फेर होतो, यामुळें दूधांतील घटक पदार्थांत फेर होऊन, तें बालकांस पचण्यास फार जड जातें.

वरदुधावर पोसणें.

लहान लेंकरांच्या संगोपनकालांत अतिशय कठीण व महत्वाची बाब ह्मटली ह्मणजे त्यास वरदुधावर वाढविणें ही होय. उपमाता ठेवण्याचें सामर्थ्य नसलें किंवा ती ज्या लक्षणांनीं युक्त पाहिजे, तशी मिळत नसली तर घरगुती जनावराच्या दुधाची योजना करावी. घरगुती जनावरांपैकीं आईच्या दुधाची साम्यता करणारें

गाईचेंच दूध होय. गाढवीच्या व बकरीच्या दुधाचाही उपयोग करितात, तसेंच म्हशीचें दूधही कित्येक मुलांस पाजतात. पण त्यांत चरबीचा अंश जास्त असल्याकारणानें तें पचण्यास फार कठीण जातें.

दूध.

दूध हा पदार्थ सर्व पातळ पदार्थांमध्यें हवेंतील विषारी द्रव्यें फार जलद शोषून घेणारा असल्यानें त्यापासून अनेक रोग उद्भवतात. विशेषतः आपलेकडील जनावरांचे गोठे स्वच्छ व हवाशीर नसल्यानें त्या अस्वच्छते-पासून उद्भवणाऱ्या रोगजंतूंचा दुधांत शिरकाव होऊन दूध बिघडतें. याकरितां गाईचे गोठे स्वच्छ राखण्याकडे विशेष लक्ष असावें हें बरें; त्याचप्रमाणें ज्या भांड्यांत दूध काढण्याचें असतें तें सुद्धां स्वच्छ राखणें अगदीं जरूर आहे. कारण अस्वच्छ भांड्यांत असलेली घाण दुधांत मिसळून ती बालकाच्या पोटांत जाते व त्यापासून उलट्या व जुलाबासारखे भयंकर विकार बालकास जडतात. टायफॉईड फीव्हर सारखे रोग उद्भवण्यास दूधच अनेकवेळां कारण होतें. त्याप्रमाणें दूध काढणाऱ्या इसमानें आपले हात स्वच्छ पाण्यानें धुवावेत. दूध काढण्यापूर्वीं गाईचीं स्तनें प्रथम ऊन पाण्यानें धुवून नंतर धार काढण्यास सुरवात करावी.

ज्यांना पुष्कळ गाई ठेवण्याचें सामर्थ्य असतें त्यांनीं प्रत्येक खेपेस जितकें दूध बालकास पाजावयाचें तेवढेंच स्वच्छ केलेल्या फीडिंग बॉटलमध्येंच (दूध पाजण्याच्या बाटलींत) काढावें व ताबडतोब तशीच बाटली मुलास द्यावी. ह्यायोगानें दुधांत घाण वगैरे जाण्याचा संभव कमी असतो. दूध, मग वर सांगितलेल्या जनावरांपैकीं कोणत्याहि जनावराचें असो तें ताजें मात्र असलें पाहिजे. धारोष्ण असल्यास फारच चांगलें. धारोष्ण दुधासंबंधानें आपल्याकडील वैद्यकांत असें सांगितलें आहे कीं,—

धारोष्णं तु मतं दुग्धं वृष्यं धातुविवर्धकं ।
निद्राकरं कांतिकरं पथ्यं स्वाद्वाग्निदीपकं ॥
अमृतेन समं चैव सर्वामयहरं परं ।
यामोषितं तु तज्ज्ञेयं त्रिदोषजनकं बुधैः ॥ निघंट.

अर्थः—धारोष्ण दूध, वृष्य, धातुवर्धक, निद्राकारक, कांतिकर, पथ्यकर, स्वादु, अग्निदीपक, अमृतासारखें सर्व रोग दूर करणारें असें आहे. शिळें दूध ह्मणजे काढून एक प्रहर झालेलें दूध त्रिदोषकारक आहे.

यावरून ताज्या दूधापासून किती फायदे आहेत हें सहज लक्षांत येईल. वाटल्यास ताजें दूध आणल्याबरोबर प्रथम तें तापवून त्यावरची मलई काढून टाकावी व मग तें लेंकरांस पाजावें. अगदीं ताजें असलेल्या दुधास तापविण्याची जरूर लागत नाहीं. तथापि धार काढल्यापासून एक तास झाला असल्यास तें तापविणें फार जरूरीचें आहे. कारण धारोष्ण दुधाचे अंगीं असलेली उष्णता बाहेरील हवेच्या संसर्गानें फार लौकर कमी होते.

पक्काशय. लहानपणीं लेंकराचा पक्काशय अगदीं लहान असल्यामुळें त्यांत दूध फार मावत नाहीं, व पचनही तशा मानानेंच होत असतें. यास्तव मुलास दूध किती पचेल याचा विचार न करितां त्यास उगींच आडमाप दूध पाजणें किती हानिकारक होईल याचा विचार वाचकांनींच करावा. दुर्दैवानें लेंकरास जन्मापासून वरदुधावर वाढविण्याची पाळी येते त्यावेळीं पुढें दिलेल्या कोष्टकाप्रमाणें वर्तन ठेवल्यास किती वयाच्या मुलास किती दूध पचेल हें चांगलें समजेल व अज्ञानपणामुळें होणारे भयंकर परिणाम टळतील. बालकाचे पोटांत दूध किती मावतें याचे अनुमानाचें ज्ञान, आमच्या स्त्रियांस नसल्यामुळें आडमाप दूध देण्याचा प्रसंग येतो. यासाठीं कोणत्या

वयांत मुलाचे पक्काशयांत किती दूध मावतें हें समजण्यासाठीं खालीं कोष्टक दिलें आहे तें पहावें.

दिवस	१	२	३	४	५	६	७	१०	१४	
औंस	१	४	८	९	११	१२	१४	१५	१६	एकंदर २४ तासांतील प्रमाण.

आठवडे	२	४	७	१०	२०	
औंस.	१६	१६	२४	२७	४५	एकंदर २४ तासांतील प्रमाण.

महिना.	१	२	३	४	५	६	७	
प्रत्येक खेपेस मूल किती दूध ओढतें.	३	५	६	७	७	८¾	८½	औंस.

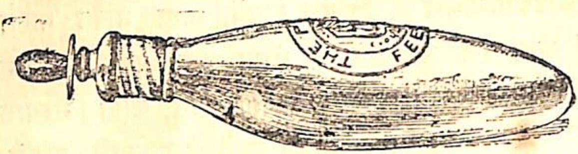
हीं प्रमाणें ठरविण्याची रीत अशी आहे कीं, मुलास स्तनपान देण्यापूर्वी वजन करावें व स्तनपान करून झाल्यानंतर पुन्हा वजन करावें व या दोन्ही वेळच्या वजनांत येणाऱ्या फेराइतकें दूध मुलाच्या पोटांत गेलें असें समजावें. याप्रमाणें कांहीं दिवस केलें ह्मणजे मुलाच्या पोटांत प्रत्येक खेपेस व एकंदर चोवीस तासांत किती दूध गेलें हें समजेल.

वर दिलेल्या कोष्टकाप्रमाणेंच पोटांत दूध मावतें, जास्त मावत नाहीं, हें कशावरून! असा प्रश्न उद्भवण्याचा संभव आहे. वरील प्रमाणांत दूध पोटांत गेलें असतां तें बालकाच्या पचनीं पडतें, जास्त गेल्यास पक्काशयांत जागा नसल्या कारणानें उलटून पडतें हेंच त्याचें प्रमाण. याशिवाय अन्य मार्ग नाहीं. बालकाच्या शरीराच्या वाढीप्रमाणें पोटाची वाढ होते. मुलाची वाढ चांगली असल्यास पक्काशय चांगला वाढून त्यांत जास्त दूध मावतें. वाढ कमी असल्यास कमी दूध मावतें.

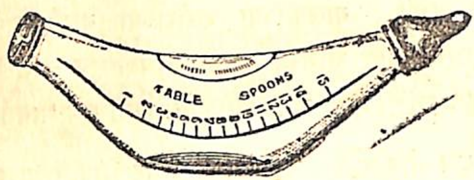
आपलेकडे मुलांस दूध गोकर्णानें, चमच्यानें अगर शिंपीनें पाजतात. मुलें दूध पितेवेळीं रडूं लागलीं ह्मणजे वर सांगितल्याप्रकारें दूध घालण्यानें तें चुकून पोटांत जाण्याऐवजीं

दूध कशानें पाजावें.

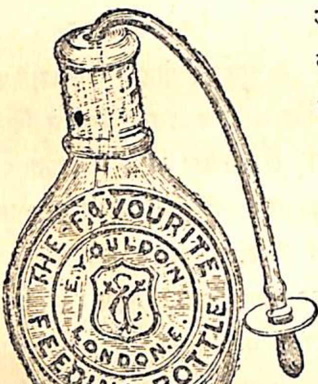
श्वासनलिकेंत जातें व ठसका लागून कितीएक वेळां लेंकराचा जीव घोंटाळल्याचें पाहण्यांत येतें; ह्मणून दूध पाजण्याकरितां अलीकडे मिळत असलेल्या बाटलीचा उपयोग करणें फार चांगलें आहे. कारण, ज्याप्रमाणें दूध पिण्याकरितां स्तनांचीं अग्रें चोखावीं लागतात, त्याप्रमाणेंच एका प्रकारचें रबरी बोंड या बाटलीस असतें यामुळें मुलें मोठ्या आवडीनें तें चोखूं लागतात. ही बाटली अलीकडे बरीच प्रचारांत आली आहे, व हिला किंमतही जास्त पडते असें नाहीं. मुलास बाटलींतून दूध देतेवेळीं मांडीवर निजवावें; अगर डावें स्तनपान देण्याकरितां ज्याप्रमाणें मुलास घ्यावें लागतें तसें धरून आपण त्याचे तोंडांत बाटलीचें बोंड द्यावें. यायोगानें यकृताचा दाब भरलेल्या जठरावर पडत नाहीं व लेंकरास दूध पाजण्याबरोबर तें उलटून पडण्याची भीति राहत नाहीं; व मुलास ओकारीचा विकार झाला आहे असें समजून वेडगळ रीतीचा औषधोपचार करून विनाकारण त्यास त्रास देण्याची जरूरीहि रहात नाहीं.



बाजूस दर्श-विल्याप्रमाणें मुलास दूध पाजावयाच्या



बाटल्या तीन प्रकार-च्या आहेत. त्यापैकीं ज्या बाटलीस रबराची लांब नळी नसते तिचा



उपयोग करावा. ज्या प्रकारच्या बाटलीची योजना केली असेल, ती बाटली व तिच्या तोंडास असलेलें रबराचें बोंडूस फारच स्वच्छ राखण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. प्रत्येक खेपेस ज्यावेळीं मुलास दूध पाजावयाचें असतें त्यावेळीं ती बाटली चांगल्या कढत पाण्यांत टाकून तिचा आंतील कोपरानकोपरा निर्मळ करावा, तींत पूर्वीच्या दुधाचा लेशसुद्धां राहतां कामा नये. बाटली चांगली स्वच्छ न ठेवल्यास आंत पूर्वी पाजलेल्या दुधाचा लेश राहून दुसऱ्या खेपेच्या चांगल्या दुधाशीं तो मिसळतांच तें नासून जातें; अथवा बाटली स्वच्छ न राखल्यानें त्यांत बनलेले विषारी जंतू बालकाचे पोटांत जाऊन उलटी व जुलाब या सारखे विकार उद्भवतात. जितकें दूध मुलास पाजावयाचें असेल तितकेंच दूध प्रत्येक खेपेस बाटलींत घ्यावें. जर कां दूध थोडें शिल्लक राहिलें तर तें टाकून द्यावें. बाटलींतील दूध संपल्यानंतर मोकळी

बाटली बालकास चोखावयास लावूं नये. कारण, त्यापासून हवा पोटांत जाऊन पोट फुगतें. याकरितां बाटलींतील दूध संपतांच ती काढून घ्यावी व ती चांगल्या कढत पाण्यांत टाकून तिचा कोपरान-कोपरा निर्मळ करून ठेवावा.

बाटली व तिचें बोंडूस निर्मळ केल्यानंतर थोडें बोरिक आसिड टाकलेल्या पाण्यांत ती सदोदित ठेवण्यास कांहीं हरकत नाहीं. बोरिक आसिडाची ५ गुंजाभार पूड अदमासें एक औंस पाण्यांत टाकली ह्मणजे ती ताबडतोब विरघळून मिश्रण तयार होतें. याप्रमाणें आपणांस हवें तितकें मिश्रण तयार करितां येईल.

वैद्यकांत गाय, गाढवी व शेळी यांच्या दुधासंबंधानें खालील-प्रमाणें माहिती आहे. तीवरून त्यांपैकीं कोणत्या जनावराचें दूध मुलास योग्य याचा आपण विचार करूं.

अत्र गव्यं तु जीवनीयं रसायनम् ॥
क्षतक्षीणहितं मेध्यं बल्यं स्तन्यकरं सरम् ॥
श्रमभ्रमदालक्ष्मीश्वासकासातितृटक्षुधः ॥
जीर्णज्वरं मूत्रकृच्छ्रं रक्तपित्तं च नाशयेत् ॥
—वाग्भट.

अर्थः—गाईचें दूध जीवनीय, रसायन व बुद्धिवर्धक असून बल वाढविणारें आहे. शिवाय स्तन्यवर्धक व सारक असून जखमी, क्षयी व उरांत क्षतें पडलेल्या मनुष्यांना हितकारक आहे. व श्रम, मद, निस्तेजता, श्वास, कास, अतितृष्णा, अतिक्षुधा, जीर्णज्वर, मूत्रकृच्छ्र व रक्तपित्त यांचा नाश करितें.

गर्दभ्यास्तुस्मृतं दुग्धं मधुरं बलकारकम् ॥
रूक्षं चाम्लं दीपनं च बुद्धिमांद्यकरं परम् ॥
पथ्यं रुचिप्रदं क्षारं कफवातविनाशकम् ॥
बालरोगं च कासं च श्वासं चैव विनाशयेत् ॥ —निघंट.

अर्थः— गाढवीचें दूध मधुर, बलकारक, रुक्ष, आम्लदीपक, बुद्धिवर्धक, पथ्यकर, रुचि देणारें क्षारयुक्त व कफ आणि वात यांचें मारक असून शिवाय बालरोग खोकला व दमा यांचा नाश करितें.

अजादुग्धं तु तुवरं मधुरं ग्राहकं लघु ॥
शीतज्वरं क्षयं कासं रक्तपित्तं विनाशयेत ॥
सर्वव्याधिं चातिसारं नाशयेदिति कीर्तितम् ॥ –निघंट.

अर्थः—शेळीचें दूध तुरट, मधुर, ग्राहक, हलकें, शैत्यज्वर, क्षय, खोकला, यांचा नाश करणारें, तसेंच अतिसारादि सर्व व्याधी यांचा नाश करणारें आहे.

जी गाय कुरणांत नेहमीं चरण्यास जाते व घरांतील शिळें गवत खात नाहीं. तिचे दुधांत आम्लत्व नसतें. शिळ्या गवतापासून आम्लत्व उत्पन्न होतें. हा आम्लधर्म स्त्रियांचे दुधाचे धर्माविरुद्ध असल्याकारणानें नुसतें दूध बालकास पचण्यास जाचतें.

ज्या मुलांना मागें सांगितलेल्या अनेक अडचणीमुळें आईचें अगर उपमातेचें दूध मिळणें शक्य नसतें, अशावेळीं घरगुती जनावरांपैकीं गाईच्याच दुधावर वाढविणें भाग पडतें हेंही पूर्वीं सांगितलेंच आहे. स्त्रियांच्या दुधाशिवाय इतर दुधावर लहान मुलाचें पोषण करण्याचे कृतीस “ हातावर वाढविणें किंवा दुधावर वाढविणें ” असें ह्मणतात. मुलास वरदुधावर वाढवण्याचें काम फारच कठीण आहे. ह्यामुळें जन्मलेल्या मुलांपैकीं एकचतुर्थांश तरी पहिलें वर्ष संपण्यापूर्वीच मरण पावतात. हें इतकें भयंकर मृत्यूचें प्रमाण, वरदुधावर मुलाचें पोषण कसें करावें हें समजून घेतलें ह्मणजे सहज कमी होण्याजोगें आहे; पण तिकडे कोणाचेंही लक्ष जाऊ नये हें आश्चर्य नव्हे काय?

आईच्या दुधावर जन्मापासून वाढणारीं मुलें व गाईच्या दुधावर जन्मापासून वाढणारीं मुलें यांच्या वाढींत किती फेर असतो हें खालील कोष्टकावरून दिसून येईल.

पोषणाची तऱ्हा.	१०० मुलांपैकीं			जन्मापासून ते ९ महिन्यांपर्यंत.
	उत्तम वाढीचीं	मध्यम वाढीचीं	अशक्त	
जन्मापासून आईचे दुधावर वाढणारीं.	६३	२३	१४	
आईचे व गाईचे दुधावर मिळून वाढ०	५८	२६	१६	
जन्मापासून गाईचे दुधावर वाढणारीं.	१०	२६	६४	

वरील कोष्टकावरून एवढी गोष्ट सिद्ध होते कीं, गाईचे दुधावर उत्तम प्रकारें वाढण्याचें प्रमाण आईचे दुधावर वाढणाऱ्या मुलांपेक्षां फारच कमी आहे. याचें कारण स्त्रियांच्या व गाईच्या दुधांत असणारा फरक व तो फरक नाहींसा करून स्त्रियांच्या दुधाची साम्यता गाईच्या दुधास आणण्याचें आमच्या स्त्रीवर्गांत असलेलें पूर्ण अज्ञान होय. यासाठीं ज्यावेळीं दुर्दैवानें मुलास गाईच्या दुधावर वाढवण्याचा प्रसंग येतो, त्यावेळीं गाईच्या दुधाची मातेच्या दुधाबरोबर साम्यता कोणत्या प्रकारें करतां येईल हें नीट समजून घेतलें पाहिजे. त्याचप्रमाणें मुलाच्या वयाचे मानानें त्यास प्रत्येक खेपेस दूध किती व केव्हां द्यावें हेंही माहीत असलें पाहिजे.

एकंदरींत वरचें दूध कसें तयार करावें, तें बालकास किती घालावें व केव्हां केव्हां घालावें हें पूर्णपणें समजून घेतलें पाहिजे.

आतां वरचें दूध कसें तयार करावें हें समजून सांगण्यापूर्वीं ज्या घरगुती जनावरांचें दूध आमच्यांत देण्याचा प्रघात आहे, त्या दुधाचें पृथक्करण करून पाहिलें असतां त्यांत कोणकोणते पदार्थ कशा कशा प्रमाणांत आहेत हें समजण्यासाठीं खालीं कोष्टक दिलें आहे.

कोणाचें दूध	१०० भाग दुधांत.					
	ॲल्ब्युमेन‡	लोणी.	चक्का*	साखर.	क्षार.	पाणी.
स्त्रियांचें	०·६	३·१	१·४	५·०	०·३	८९·६
गाईचें	०·४	३·७	३·०	४·५	०·७	८७·७
शेळीचें	०·५	३·९	३·०	४·४	०·८	८७·३
गाढवीचें	१·६	१·६	०·७	६·०	०·५	८९·६

वरील कोष्टकांतील प्रमाणावरून ही गोष्ट सिद्ध आहे कीं, मनुष्याचे दुधापेक्षां गाईच्या दुधांत पाण्याचा अंश कमी असून बाकीचीं द्रव्यें जास्त असतात. शिवाय मनुष्याचे दुधाच्या अंगीं क्षारधर्म असतो व गाईचे दुधाचे अंगीं आम्ल धर्म असतो. गाईचे दुधांत कांहीं ठराविक प्रमाणांत पाणी मिसळलें असतां, तें स्त्रियांचे दुधासारखें होतें. पाणी मिसळण्याचा हेतू इतकाच कीं गाईच्या दुधांत केझिन नांवाचा पौष्टिक पदार्थ असतो, तो बालकास पचण्यास जड जातो, तो पाणी मिसळल्यानें पातळ होऊन पचण्यास हलका जातो. पण पाणी मिसळल्यापासून साखरेचें व मलईचें प्रमाण कमी पडतें, यासाठीं त्यांत थोडी साखर व मलई घालावी. (पाणी, साखर व मलई किती प्रमाणांत घालावी याबद्दल पुढें सांगितलें आहे.) इतक्यानेंच हें प्रमाण आईच्या दुधासारखें होत नाहीं. सबब याचा आम्लपणा नाहींसा होण्यासाठीं त्यांत थोडी चुन्याची निवळी मिसळावी, ह्मणजे हें सर्व दुधाचें मिश्रण साधारण स्त्रियांच्या दुधासारखें बनतें व तें मुलास पचण्यास योग्य होतें.

‡ ॲल्ब्युमेन—दुधांतील बीजसंवर्धक पदार्थ.

* चक्का (Caseine) यांत मांसवर्धक अथवा शक्तिवर्धक पदार्थांचा अंश जास्त असतो.

खालील कोष्टकांत वयाच्या मानानें साधारणपणें गाईचे दुधांत किती प्राणी मिसळल्यानें तें स्त्रियांच्या दुधासारखें होईल हें समजेल.

मुलाचें वय.	मिश्रणाचें प्रमाण.	
	दूध.	पाणी.
पहिले चार आठवडे.	१	२
एक महिन्यापासून ते तीन महिने.	१	१
तीन महिन्यांपासून चार महिने	१	$\frac{१}{२}$
चार महिन्यांपासून पांच महिने.	१	$\frac{१}{३}$
पांच महिन्यांपासून सहा महिने.	१	$\frac{१}{४}$
सहा महिन्यांपासून सात महिने.	१	$\frac{१}{४}$
सात महिन्यांपासून दहा महिने.	१	०

वरीलप्रमाणें पाणी मिसळून तयार केंलेल्या दुधाच्या मिश्रणांत खालीं लिहिल्याप्रमाणें साखर, मलई व चुन्याची निवळी मिसळावी.

साखरः—चार औंस मिश्रणांत ६० ग्रेन अथवा १ ड्राम दुधापासून काढलेली साखर (milk sugar) मिसळावी. ही साखर बाजारांत इंग्लिश औषधें विकणाऱ्यांच्या दुकानीं मिळते. ही साखर न मिळाल्यास खडीसाखरेची पूड करून घातली तरी हरकत नाहीं.

सायः—मलई (Fat, cream) चार औंस मिश्रणांत दोन ड्राम ह्मणजे दोन चहाचे धाकटे चमचे अगर संध्येच्या चार पळ्या घालावी.

चुन्याची निवळीः—चार औंस मिश्रणांत दीडपासून दोन धाकटे चहाचे चमचे अथवा संध्येच्या चार पळ्या ह्मणजे साधारण १॥ ड्राम घालावी. पांच अथवा सहा महिन्यानंतर चुन्याची निवळी दुधांत घालण्याचें बंद करावें.

आतां मुलास त्याच्या वयाच्या मानानें दिवसा व रात्रीं किती वेळां किती अवकाशानें व किती औंस दूध घालावें हें समजण्यासाठीं खालीं कोष्टक दिलें आहे तें पहावें.

वय.	२४तासांत किती वेळ पाजावें.	दिवसा पाजण्यांत किती अवकाश असावा.	रात्रीं किती वेळां पाजावें	प्रत्येक खेपेस किती औंस दूध द्यावें.	एकंदर २४ तासांत किती औंस दूध द्यावें.
पहिले ३ ते ७ दिवस.	१०	२ ता०	२	१–१॥	१०–१५
२ऱ्या व ३ ऱ्या आठवड्यांत.	१०	,, ,,	२	१॥–३	१५–३०
४ थ्या व ५ व्या आवड्यांत.	९	२॥ ,,	१	२॥–३॥	२२–३२
१॥ ते ३ महिने.	८	२॥ ,,	१	३–४॥	२४–३६
३ ते ५ ,,	७	३ ,,	१	४–५॥	२८–३८
५ ते ९ ,,	६	३ ,,	०	५॥–७	३३–४२
९ ते १२ ,,	५	३॥ ,,	०	७–९	३७–४५

दूध प्रत्येक खेपेस ताजें मिळाल्यास फार उत्तम; पण तसें न मिळाल्यास जितकें दूध मुलास पाजावयाचें असेल तितकेंच तापवून तयार करावें. पाजण्यास तयार केलेल्या दुधापैकीं जर कां थोडें शिल्लक राहील तर तें पूर्वीच्या दिवसभर पुरणाऱ्या दुधांत न ओततां टाकून द्यावें. चुन्याची निवळी दुधांत मिसळण्याचा दुसरा हेतु इतकाच कीं, दूध पोटांत गेल्याबरोबर दह्यासारखें त्याचे गोळे बनतात ते बनूं नयेत. दूध पोटांत गेल्यावर तें दह्यासारखें घट्ट होणें हा नैसर्गिक धर्म आहे, कारण जठराच्या अंतःत्वचेंतून उत्पन्न होणारा पाचक आम्ल द्रव (हायड्रोक्लोरिक ॲसिड) दुधाशीं संयोग पावून दूध दह्यासारखें होतें. पण गाईच्या दुधांतील आम्लपणा कमी न करितां

तसेंच पाजलें असतां वाजवीपेक्षां जास्त आम्लपणा पोटांत जातांच दुधाचे फारच कठीण गोळे बनतात व तें पचण्यास फार जड जातें. ह्मणून चुन्याची निवळी मिसळणें फार महत्वाचें आहे.

दुर्दैवानें जनावराच्या दुधावर मुलास वाढण्याचा ज्यावेळीं प्रसंग येतो, अशावेळीं ज्याप्रमाणें उपमातेची निवड फार काळजीपूर्वक तपासणी करून करावी लागते, तद्वतच ज्या जनावराचें दूध देण्याचें योजिलें असेल, त्याचीही निवड करणें महत्वाचें आहे.

जनावर कसें असावें.

ज्या जनावराचें दूध योजिलें असेल, तें जनावर तरुण, अव्यंग व निरोगी आहे किंवा नाहीं याचा तपास करावा. शिवाय जनावराच्या खाण्यापिण्याकडे फार दक्षतेनें देखरेख ठेवावी; कारण बुभुक्षित जनावरें विष्टेसारखे घाणेरडे पदार्थ नेहमीं खातात व नासक्या कुजक्या डबक्यांतील पाणी पितात. अशा जनावराचें दूध बालकास दिलें असतां लहान अर्भकाच्या कोमल शरीरावर त्याचा काय परिणाम होईल याचा वाचकांनींच विचार करावा.

शेळी.

शेळीचे दुधास एका प्रकारचा उग्रट वास येतो ह्मणून कित्येक लोक तें पसंत करीत नाहींत. आपल्या देशांत शेळीचें दूध पाहिजे त्या ठिकाणीं उपलब्ध असतें. यास्तव गाईचें दूध मिळत नसेल अगर पचत नसेल तर शेळीच्या दुधाचा उपयोग करावा. शेळी चांगली माणसाळली ह्मणजे मूल स्वतः शेळीच्या स्तनास तोंड लावून पिऊं शकतें हा एक मोठा फायदा आहे. तिचे नेहमीचे खाण्यांत फेरफार करूं नये. नेहमीं तीस धुवून स्वच्छ राखावी.

गाढवीचें दूध नाजूक प्रकृतीच्या मुलांस चांगलें मानवतें. पण ह्यांत स्त्रियांचे दुधापेक्षां पाण्याचा अंश जास्त असतो. शिवाय लोणी, चक्का, क्षार, इत्यादि घटकद्रव्यांचा अंश त्यांत किंचित् कमी असतो. ज्या मुलांचा पक्काशय कांहीं आजारानें अशक्त झालेला असतो त्यांस व दमा व कफ असणाऱ्या मुलांस तें फार मानवतें. हें सर्वांस मिळणें फार कठिण असतें, ह्मणून त्याचा फारसा उपयोग कोणी करीत नाहींत.

गाढवी.

दूध उष्णतेच्यायोगानें फार लौकर नासतें. सबब तें नेहमीं थंड ठिकाणीं ठेवावें. त्यांत थोडासा पोटॅश बायकार्बन मिसळला असतां लवकर नासत नाहीं. दूध पाजण्यास तयार करण्यापूर्वीं त्यास आंबट वास येत असेल तर तें उपयोगांत आणूं नये.

दूध व उष्णता.

कित्येक वेडगळ समजुतीच्या स्त्रिया, दुधांत पाणी मिसळणें फार वाईट आहे, त्यापासून दूध पातळ होऊन बालकास मानवत नाहीं, अशा समजुतीनें दुधांत तवकील (आरारूटचें) पीठ मिसळून तें फार घट्ट करून पाजतात. पण असें करणें फार चुकीचें आहे. कारण आरारूटमध्यें पिष्टमय पदार्थांचा अंश फार असल्यानें तें लहान बालकास पचत नाहीं. ज्यावेळेस मुलास पातळ परसाकडेस होत असेल त्यावेळीं दुधांत नुसतें पाणी घालण्याचे ऐवजीं (बार्लि) सातू ह्मणून एक धान्य बाजारांत विकत मिळतें, त्याचा काढा करून तो घालावा. काढा तयार करण्याची रीतः— एक चहाचा चमचाभर बार्लि दोन पाइंट (१०० तोळे) थंड पाण्यांत घालून, तें दीड पाइंट

दुधांत पाणी मिसळणें.

(७५तोळे) उरेपर्यंत उकळावें व नंतर गाळून घ्यावें. हें पाणी रोजच्या-रोज ताजें तयार करावें. बार्लीच्या ऐवजीं भाताच्या लाह्यांचें पाणी घातल्यास कांहीं हरकत नाहीं.

दूधांत सोडा किंवा चुन्याची निवळी घालण्यास वर सांगितलें आहे. पण नेहमीं घालणें चांगलें नाहीं. त्यापासून फायद्याचे ऐवजीं उलट अपाय मात्र होतो. यासाठीं जरूर लागेल तर, अगर डाक्टर सांगतील तर, त्याचवेळीं त्याचा उपयोग करावा.

अतिशय अशक्त मुलांना वरचें दूध कसें घालावयाचें, हें समजणें मात्र फार कठीण काम आहे, व तें डाक्टराचे सल्ल्याशिवाय करणें चांगलें नाहीं. वरचें दूध आईच्या दुधाप्रमाणें तयार करणें किंवा पेप्टोनाइझ्ड करणें ह्मणजे बाहेर पचवूनच तें मुलाला घालणें वगैरे कृती फार कठीण व त्रासदायक आहेत, व त्या डाक्टराच्या संमतीशिवाय करूं नयेत. बाकी साधारण मुलांनां वर सांगितलेल्या कृती पुऱ्या आहेत.

पुष्कळांस सरकारी नोकरीसाठीं अथवा दुसऱ्या कांहीं कारणामुळें एका गांवाहून दुसऱ्या गांवीं आपल्या सर्व कुटुंबाच्या माणसासह जावें लागतें अशा वेळीं थोरल्या माणसांपेक्षां वरदुधावर राहणाऱ्या बालकास चांगलें दूध न मिळाल्यामुळें त्याचे फार हाल होतात, इतकेंच नव्हे, परंतु लांबचा प्रवास असला तर रस्त्यांत जसें दूध मिळेल तसलें पाजावें लागतें. अलीकडे मोठमोठ्या शहरांत काय व खेड्यांत काय निर्भेळ दूध मिळणें अगदीं अशक्य झालें आहे. अशावेळीं आपल्या गांवांतून निघण्यापूर्वीं पुढें सांगितल्याप्रमाणें दूध तयार करून बरोबर घेतलें असतां वाईट दुधाचा प्रवासांत उपयोग करावा लागणार नाहीं.

एक शेरभर दूध मावेल अशी एक मोठी बाटली घेऊन ती कढत पाण्यानें चांगली स्वच्छ करावी, तीस कसलाही वास राहूं देऊं नये. त्याचप्रमाणें तिचे तोंडास बसवण्याचा बूच चांगला स्वच्छ करावा व तो

चांगला आंवळ बसेल असा असावा. इतकी तयारी झाली ह्मणजे दूध चांगलें तापवून वरील बाटलींत तोंडापर्यंत ओतावें व बाटलीस घट्ट बूच लावून ती बंद करावी; अथवा चांगलें ताजें दूध बाटलींत घालून त्यांत सोडा बायकार्बोनस अथवा पापडखार शेरास अदमासें पंधरा ग्रेन टाकावा ह्मणजे दूध दोन तीन दिवस सहज टिकतें. हवेंत उष्णता फार असल्यास दूध लवकर बिघडण्याचा संभव असतो, करितां तें थंड राहण्यासठीं ओलें फडकें नेहमीं बाटलीभोंवतीं असावें.

स्टेरेलाइझ्ड दूध:—दूध उघड्या पातेल्यांत घालून उकळण्याच्या ऐवजीं तें एका बाटलींत घालून, तिला कापसाचा बोळा बसवून, नंतर ती बाटली पाण्यांत घालून एक तासपर्यंत उकळवावी. अशा तऱ्हेनें तयार केलेलें दूध, उकळलेल्या दुधापेक्षांसुद्धां पचनाला फार सोपें पडतें. व तें अशक्त मुलांना फार मानवतें. अशा रीतीनें तयार करून बाटल्या भरून घेतलेलें दूध महिनाभर नासण्याची भीति नसते.

दूध फार उकळून त्याचा पाजण्याकडे उपयोग करणें चांगलें नाहीं. कांहींचा असा समज आहे कीं तें बेतानें तापवल्यापासून त्यांतील पौष्टिक द्रव्यें कमी होतात, पण हा समज चुकीचा आहे; दूध तापवल्यापासून तें पचण्यास हलकें जातें व त्यांत जर कांहीं रोगोत्पादक जंतू असतील तर ते सर्व नाहींसे होऊन तें आरोग्यकारक असें होतें.

बाल्यावस्थेंत दूध जसें शरीरपोषणास उपयोगीं पडतें तसें दुसरें कोणतेंही अन्न पडत नाहीं हें मागें सांगितलेंच आहे. यासाठीं तें जितकें

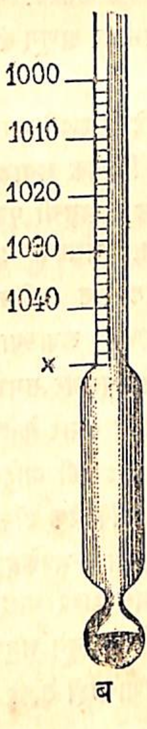
निर्भेळ दूध.

निर्भेळ मिळेल तितकें चांगलें. पण सांप्रतकाळीं लबाडीचा धंदा फार झाला असल्यानें अथवा गवळी लोकांस पैशाची हाव सुटल्यानें, त्यांत थोडा तरी पाण्याचा अंश मिसळल्याशिवाय दूध मिळतच नाहीं.

घरचेंच दूध असल्यास गोष्ट निराळी. दूध निर्भेळ आहे किंवा नाहीं हें समजण्याच्या कित्येक शास्त्रीय रीती आहेत, पण त्या सुलभ नसल्या कारणानें त्यांचा सर्वांस उपयोग होत नाहीं. तथापि ज्यांची इच्छा आपले बालकास दूध चांगलें मिळावें अशी असेल, त्यांनीं खालील माहितीचा उपयोग करावा. चांगलें दूध अपारदर्शक व अगदीं शुभ्र रंगाचें असतें, त्याचे अंगीं आम्लधर्म असतो, त्यास कोणत्याही प्रकारचा वास नसतो, त्याचे तळाशीं सांक बसत नाहीं व तें तापवलें असतां फुटत नाहीं. त्याचें विशिष्टगुरुत्व १०२८° पासून १०३५ पर्यंत असतें.



अ



ब

दूध तपासण्याकरितां बाजूस दर्शविल्याप्रमाणें एका यंत्राचा उपयोग करितात, त्यास **लॅक्टोमीटर** असें ह्मणतात. डाक्तर लोक लघ्वींतील गुणदोष तपासण्याकरितां ज्या यंत्राचा उपयोग करितात त्यास युरिनॉमीटर असें ह्मणतात. लॅक्टोमीटर व युरिनॉमीटर हें एकच होय. त्यावर आंकडे मात्र कमीजास्त असतात. हें पाहिजे त्या इंग्लिश औषधें विकणाराच्या दुकानीं मिळतें. संशयी दूध (अ) या पोकळ नळांत तानचतुर्थांशाहून जास्त ओतावें व त्यांत पाण्याचें बूड

असलेलें (ब) यंत्र सोडावें. दुधाचें विशिष्टगुरुत्व जितकें असेल तितकाच त्याचा भाग दुधांत बुडून बाकीचा वर तरंगत राहतो. दुधांत तरंगत असलेल्या नळीवर १,००० पासून १,०४० पर्यंत आंकडे आहेत, याचे आणखी चार चार पोटभाग करून प्रत्येक भागाचे मध्यें पांच रेघा असतात. दुधाच्या सपाटीबरोबर जो आंकडा येईल तें दुधाचें विशिष्टगुरुत्व समजावें. गाईच्या चांगल्या दुधाचें विशिष्टगुरुत्व १,०२८° पासून १,०३५° पर्यंत असतें. यांत कमीजास्त झाल्यास दूध दूषित आहे असें खास समजावें. या यंत्राच्या साहाय्यानें दुधाची परीक्षा अगदीं बरोबर होईल असें नाहीं, कारण कित्येक वेळां वाईट दूध चांगल्या दुधाप्रमाणेंच उतरतें. याशिवाय अगदीं खात्रीची परीक्षा करण्याकरितां क्रियामोमीटर ह्मणून यंत्र मिळतें त्याचे साहाय्यानें दुधाची परिक्षा करितां येते.

दुधांतील भेसळ पदार्थ.

दुधांत पाणी मिसळलें आहे हें लपविण्याकरितां व दूध उत्तम घट्ट आहे असें भासविण्याकरितां कित्येक लबाड गवळी त्यांत तवकिलाचें पीठ, खडूची पूड, अथवा कणीक मिसळतात. असल्या प्रकारच्या लबाड्या बाहेर काढण्यास वरील यंत्राचा बराच उपयोग होतो. तथापि अशा प्रकारच्या लबाड्या दुधाचें रासायनिकरीत्या पृथक्करण करून पाहिल्याशिवाय बरोबर समजत नाहीं.

वरचीं अथवा कृत्रिम अन्नें.

लहान मुलांकरितां, परदेशांत तयार केलेलीं अनेक प्रकारचीं अन्नें बाजारांत विकत मिळतात. तीं इतकीं आहेत कीं, त्या सर्वांचीं नांवें-सुद्धां कित्येक डॉक्टारांनीं वाचलेलीं नसतील. त्यांच्या भपकेदार जाहिराती व चांगले चांगले शब्द घालून लिहिलेलीं निरनिराळीं वर्णनें वाचून मनुष्य अगदीं मोहून जातो व तीं विकत घेतो. आणि कोणाचाही सल्ला न घेतां तीं आपल्या मुलास

देण्यास सुरवात करतो. मग त्यापासून गुण आला नाहीं तरी हरकत नाहीं. जाहिरातींत वाचलेलीं अन्नें कोणत्या प्रमाणांत तयार केलेलीं आहेत, व त्यांत कोणत्या कोणत्या पदार्थांचें मिश्रण केलें आहे हें माहित असल्याशिवाय तीं लहान मुलांस देणें ही फार मोठी चूक होय. कदाचित् या कृत्रिम अन्नापासून कांहीं मुलें कांहीं दिवस धष्टपुष्ट दिसूं लागतील. पण कांहीं दिवसांनंतर ही तात्पुरती झालेली सुधारणा कमी होत जाऊन त्यांचा परिणाम कांहीं तरी रोग उत्पन्न करण्यास कारणीभूत होतो, व त्यांतच कित्येक मुलांचा अंतही होतो. हें अन्न विशेषेंकरून गाईचें गोठलेलें दूध, साखर व सातूसारख्या धान्याचें पीठ हें निरनिराळ्या प्रमाणांत एकत्र मिसळून तयार केलेलें असतें. मुलांस लहानपणीं पिष्टमय पदार्थ पचविण्याची ताकद नसल्याकारणानें कृत्रिम अन्नापासून त्यास फायदा होण्याऐवजीं अपाय मात्र होतो. बाजारांत विकावयास ठेवलेल्या सर्व कृत्रिम अन्नांत पिष्टमय पदार्थ असतात असें नाहीं, तर कांहींत असतात व कांहींत नसतात. त्याचप्रमाणें एका मुलास एक औषध चांगलें मानलें ह्मणजे तेंच औषध दुसऱ्यास मानलें पाहिजे असा कांहीं नियम नाहीं. जितक्या प्रकृति तितक्या विकृति हें मनांत पूर्ण वागविलें पाहिजे. यासाठीं ज्यांना ज्यांना ह्मणून कृत्रिम अन्नें उपयोगांत आणण्याची पाळी येते, त्यांनीं डॉक्टराच्या सल्ल्याशिवाय तीं देण्याचें धाडस करूं नये. सर्वांत उत्तम अन्न दूध होय, व तें मातेच्या स्तनांत उत्पन्न व्हावें अशी ईश्वरानें योजना केली आहे. मुलाच्या कमनशिबानें तें मिळणें जर शक्य नसेल, तर गाय ही आहेच. गाईच्या दुधाचा निदान आपले हिंदुस्थानांत भरपूर पुरवठा आहे. मग कृत्रिम अन्नाचा उपयोग करण्याची इच्छा कां व्हावी हें समजत नाहीं. हातचें टाकून पळत्याच्या मागें लागल्यापासून काय अनिष्ट

परिणाम घडतात याचा अनुभव पुष्कळांस आहेच. यापेक्षां आतां जास्त लिहिण्याची जरूरी नाहीं.

बाजारांत विकत मिळत असलेल्या कृत्रिम अन्नांपैकीं मेलिन्स फूड, ॲलन्बरी नंबर १ व नंबर २, नीव्हज फूड, हॉर्लिक्स फूड, रॉबूस् सोल्यूबल मिल्क फूड, नेसल्स मिल्क फूड, सेव्हरी आणि मूर्स फूड, हींच फार करून जास्त प्रचारांत आहेत. यापैकीं अमकेंच अन्न मुलास मानवेल असें सांगतां येत नाहीं. या सर्व अन्नांचें जर रासायनिक रीत्या प्रथक्करण करून पाहिलें तर आपणास असें आढळून येईल कीं त्यापैकीं कित्येकांत उष्णताजनक द्रव्यांचा अंश कमी असतो तर कित्येकांत मांसवर्धक पदार्थ कमी असतो. मेलिन्स फूडमध्यें तर दुधाचा अंश अगदींच नसतो. त्यांत माल्ट नांवाच्या वनस्पतीचाच अंश फार असतो. सेव्हरी व मूर्स फूडमध्यें क्षाराचें प्रमाण फारच कमी असतें. एकंदरींत प्रत्येक कृत्रिम अन्नांत कांहीं ना कांहीं तरी दोष असतोच. ईश्वरानिर्मित खऱ्या अन्नांची योग्यता व त्या अन्नांत शरीराच्या घटनेस लागणाऱ्या द्रव्यांचे मिश्रणाची बरोबरी आपणास केव्हांही करतां येणें शक्य नाहीं. त्यांत कांहींतरी दोष राहिलाच पाहिजे ह्मणूनच बालकाचें ईश्वरनिर्मित खरें अन्न जें आईच्या अगर गाईच्या स्तनांतील दूध तेंच होतां होईल तों द्यावें. ज्या ठिकाणीं बालकाच्या कमनशिबामुळें हें मिळणें अशक्य असतें, त्या ठिकाणींच डाक्टरांच्या सल्ल्यानें कृत्रिम अन्नाचा उपयोग करावा. कृत्रिम अन्न सुरूं केल्यापासून जर कांहीं दिवसांनीं मुलास वांति, जुलाब, पोट फुगणें इत्यादि विकार झाल्याचें आढळलें तर तें अन्न मुलास मानवत नाहीं असें समजावें.

कृत्रिम अन्नें बाजारांत ज्या स्थितींत विकत मिळतात त्या स्थितींत तीं द्यावयाचीं नसतात. तीं मुलास देणेच्या वेळीं कित्येकांत कांहीं ठरा-

विक प्रमाणांत पाणी व दूध मिसळावें लागतें. या मिश्रणाचे प्रमाणाची माहिती आमचे इकडील स्त्रियांस नसल्या कारणानें, त्यांचे हातून मिश्रण तयार करण्यांत बऱ्याच चुका होतात, यामुळें तें बालकास मानवत नाहीं, एवढेंच नव्हे तर कित्येक मुलांस वांती, जुलाबासारखे विकार जडतात, व मूल दिवसेंदिवस अशक्त बनत जातें. सारांश, ज्यांस कृत्रिम अन्नाचा उपयोग करावयाचा असेल, त्यांनीं तें अन्न कसें तयार करावयाचें हें समक्ष डाक्टराकडून समजून घ्यावें व मग देण्यास सुरवात करावी हें फार चांगलें.



प्रकरण तिसरें.

प्रौढ बालकाची व्यवस्था.

येथपर्यंत मूल अदमासें एक वर्षाचें होईपर्यंत त्याची व्यवस्था कशी ठेवावी याबद्दलचें विवेचन केलें. आतां, यापुढील वयाच्या मुलास कोणतें अन्न कसें व केव्हांपासून द्यावें यांचें विवेचन या प्रकरणांत करण्यांत आलें आहे.

शरीरवृद्धि नुसत्या दुधावर होत नाहीं.

मूल जसजसें मोठें होत जाईल तसतसें त्याला, त्याचें चलनवलन, हंसणें, रडणें, श्वास बाहेर टाकणें व आंत घेणें इत्यादि क्रियांपासून शरीरांतील जे निरनिराळे भाग नाश पावतात ते अथवा त्यांची झालेली झीज भरून काढणेची असते, इतकेंच नव्हे, तर, शरीरपोषण व शरीरवृद्धि होण्यास नवीन भर घालावी लागते. नुसत्या दुधानेंच हीं सर्व कामें होत नाहींत; कारण यांत असणारीं पोषकद्रव्यें एक वर्षापुढें शरीरपुष्टतेच्या कामीं अपुरीं होतात. ह्मणून ह्या सुमारास दुधाशिवाय आणखी दुसऱ्या अन्नाची योजना करावी लागते. झीज पावलेल्या जागेंत दुसऱ्या पौष्टिक पदार्थांची नवीन भर पडली नाहीं तर लवकरच शरीर अगदीं कृश होत जाऊन त्याचा लवकरच नाश होईल हें उघड आहे. यासाठीं जे पदार्थ शरीरवर्धनाच्या उपयोगीं आहेत, अशा प्रकारच्या पदार्थांची

योजना करणें फार जरूरीचें आहे. शरीराच्या आयुष्यक्रमामध्यें प्रथम वृद्धीचा काल असतो. ह्यांत मांसपिंड इत्यादिकांचा संचय होऊन शरीराच्या प्रत्येक अवयवाची वाढ होत असते. ही वृद्धि होण्यास मुख्यतः ज्या पदार्थांमध्यें स्नायूंस पुष्टता आणण्याचा धर्म आहे अशा पदार्थांची योजना करावी लागते. सारांश, शरीराची वृद्धि व व्यापार सुरळीतपणें चालण्यास निर्गुणवायु (नायट्रोजन) पुष्कळ आहे, अशा मांसोत्पादक पदार्थांची व उष्णोत्पादक (कार्बनयुक्त) पदार्थांची वगैरे निवड करावी लागते. निर्गुणवायुयुक्त पदार्थांपासून मांसतंतूंना जोर येऊन शरीर सशक्त होतें. या अन्नांत गहूं, डाळ, बाजरी, उडीद, हरभरे इत्यादिकांचा समावेश होतो. उष्णोत्पादकांमध्यें तांदूळ, बटाटे वगैरे पेजविशिष्ट (स्टार्ची) पदार्थांचा व तेल, तूप, लोणी वगैरे चरबी असलेल्या (फॅटी) पदार्थांचा समावेश होतो; यांत नायट्रोजन अगदीं नसतो.

जितके ह्मणून खाण्याचे पदार्थ प्राणिज व उद्भिज कोटीपासून आपणांस मिळतात, तितके अनेक मूलतत्वांपासून (आक्सिजन, नायट्रोजन, हायड्रोजन व कार्बन) बनलेले असतात; परंतु शरीरपोषणास ज्या प्रमाणानें ते बनावयास पाहिजेत त्या प्रमाणांत बनलेले नसतात. यामुळें एकाच पदार्थाच्या सेवनापासून शरीरपोषण चांगलें होत नाहीं. फक्त दूध व अंडीं हीं मात्र बऱ्याच अंशानें वरील नियमास अपवाद आहेत. त्यांचेवर बराच काळ शरीराचें पोषण होऊन तें टिकाव धरूं शकतें. कारण, शरीरांत मांस व उष्णता उत्पन्न होण्यासाठीं त्यांत निर्गुण वायुयुक्त व वसामय(चर्बीयुक्त) द्रव्यें असतात. त्याचप्रमाणें हाडें वाढण्यास क्षारासारखे पदार्थहि असतात.

लहान मुलांस अन्न घालण्यापूर्वी, अन्नाचें चांगलें पचन होण्यास दांत, लाला, जठररस (गॅस्ट्रिक ज्यूस) व पित्त (बाईल)

इत्यादि उत्पन्न झालीं आहेत किंवा नाहींत याचा तपास करावा.

अन्न. अन्नपचनक्रियेंत मुख्य व अति महत्वाची चर्वणाक्रिया होय. ही जर नीट झाली नाहीं तर अन्नपचन बरोबर होणार नाहीं. अन्नच जर बरोबर पचन झालें नाहीं, तर त्याचा रस कसा बनावा, व त्याचें रक्त व रक्तापासून शरीरांतील इतर मांस, मज्जा, अस्थि, वगैरे कसे बनावेत ? अन्नाचें योग्य चर्वण झालें नाहीं तर तें पचन होण्यास उशीर लागून जठरास उगीच त्रास मात्र होतो. सावकाश जेवल्यानें अन्नाचें चांगलें चर्वण होऊन लाळेचा व अन्नाचा एकजीव होऊन तें पचविण्यास जठरास फारसे श्रम पडत नाहींत. यासाठीं मुलास लहानपणापासून सावकाश जेवण्याची व अन्नाचें चांगलें चर्वण करण्याची संवय लावावी. व त्यास सहज मानवेल व फार आयास न पडतां पचेल आणि शरीराची वृद्धि होण्यास उपयोगी पडेल अशा प्रकारच्या अन्नाची सुरवात प्रथम करणें जरूर आहे.

युरोपियन लोकांप्रमाणें आपण आपल्या मुलास एकदम अन्न घालण्यास सुरवात करीत नाहीं. अन्न घालण्यास सुरवात करण्यापूर्वी

उष्टावण. उष्टावणाचा समारंभ होत असतो. हा समारंभ मूल चांगलें बाळसेदार व सुदृढ असेल तर आठव्या अगर नवव्या महिन्यांतच करितात. या वयांत लाळ व जठररस हीं आपलीं कार्यें करण्याजोग्या स्थितींत असतात व कांहीं दांतही आलेले असतात, म्हणून मुलास अन्नसेवन करण्यास हाच काल योग्य होय. पण जर कां मुलास दांत उद्भवले नसतील अगर तें दुधाशिवाय इतर दुसरें अन्न पचविण्याजोग्या स्थितींत नसेल तर मात्र अन्न घालणेचें लांबणीवर टाकणें

योग्य होय. उष्टावण जरी झालें तरी मुलाचें दूध एकदम तोडूं नये. प्रथम मुलास तांदुळासारखे पदार्थ चांगले.

पिष्टमय पदार्थ. तांदूळ हा ऑक्सिजन, कार्बन व हैद्रोजन यापासून बनलेला आहे. यांत पिष्टमय पदार्थांचा अंश जास्त असतो, व नायट्रॉजनिस सत्व अगदीं कमी असतें. सुमारें एक वर्षाच्या मुलाच्या प्रकृतीस इतकीं अन्नसत्वें पुरीं असतात. शिवाय तांदूळ हा पदार्थ पचण्यास फार हलका असल्यानें लहान लेंकरास सहज पचतो. यांत मांसवर्धक सत्व कमी असल्यानें नुसता भातच देऊन चालवयाचें नाहीं, याकरितां प्रथम दूधभात द्यावा. यायोगानें भातांत कमी असलेलीं मांसोत्पादक सत्वें दुधाच्यायोगानें भरून येतात. त्याचप्रमाणें भाताबरोबर थोडें वरण मिसळून द्यावें. तुरीच्या डाळीमध्यें पुष्टिवर्धक द्रव्यें चांगल्या मांसामध्यें असणाऱ्या द्रव्याबरोबर असतात. ह्मणून शरीरास चांगली पुष्टि आणण्यास ती फार उपयोगी पडते. प्रथम कांहीं दिवस भात अगदीं मऊ खिमट (दुधांत कुसकरून मळून चाटण्याजोगा केलेला) करून घालावा, कारण प्रथम अन्न सुरूं करते वेळीं लेंकरास सर्व दांत आलेले नसतात, त्यामुळें त्यास चांगलें चावून खातां येत नाहीं. हळूहळू एक दोन महिन्यांनीं दुधांत भाकरी कुसकरून द्यावी. पुढें पुढें चपाती व गव्हाचा सांजाही देण्यास सुरवात करावी. भाजीपाला खाण्याची थोडी थोडी संवय लावावी. भाजीपाल्यांत क्षारपदार्थांचा अंश जास्त असल्यानें शरीरांतील रक्त-शुद्धि करण्यास उपयोग होऊन हाडें वाढविण्याकडेही त्यांचा फार उपयोग होतो. फळफळावळ सेवनाची त्यांस गोडी लावावी. फळांचा पचनक्रियेस फार उपयोग होतो. शिवाय त्यांचे अंगीं सारक गुण असल्यामुळें शौचास साफ होतें. ज्यास मांसभक्षणाचा निषेध

नसेल त्यांनीं दहाव्या महिन्यापासून थोडा थोडा रस्सा देत जावा. त्याचप्रमाणें अंडेंही उकडून द्यावें. नेहमीं अन्नामध्यें मीठ असावें, मीठ शरीरास पुष्टि आणण्यास फार उपयोगीं पडतें; शिवाय मिठापासून हाडांस जोर येऊन तीं बळकट होतात, व जंतासारखे विकारही लेंकरांस होत नाहींत. आपल्या शरीरांतील रक्त हें एक मुख्य द्रव्य आहे. त्यांतील थोडें रक्त घेऊन तें जाळून पाहिलें तर त्यांत मिठाचा बराच भाग असल्याचें दिसतें. यावरून असें सिद्ध होतें कीं, प्राण्याच्या पोषणासाठीं मीठ हें अवश्यमेव पाहिजे.

मुलें चांगलीं चालून व्यायाम घेऊं लागलीं ह्मणजे गहूं, तुरीची डाळ, तूप, ह्यांचें प्रमाण क्षुधेच्या व शक्तीच्या मानानें वाढवावें. आयुष्याच्या प्रथम कालांत जर अन्नपाण्याची हयगय झाली तर त्याचा कायमचा घातुक परिणाम बालकाचे शरीरावर झाल्यावांचून राहणार नाहीं. जीं मुलें नेहमीं फक्त तांदूळ, तवकील इत्यादि पिष्टमय पदार्थांचें सेवन करितात व गहूं, डाळ, मांस इत्यादिकांसारखे नायट्रोजन असलेले पदार्थ खात नाहींत, तीं दुबळीं व निःसत्व अशीं होतात.

अलीकडे आपल्या देशांत चहा पिणें इतकें प्रचारांत आलें आहे कीं, तो आपल्या खाण्याच्या वस्तूंपैकीं एक पदार्थ बनून राहिला आहे एवढेंच नव्हे, तर, ज्याप्रमाणें मोठमोठ्या मराठ्यांचे लग्नांत विहिणीस न्याहारी ह्मणून कांहीं वस्तु नेऊन तिचा मान राखावा लागतो, तद्वतच ठाणें मुंबईकडे विहिणीस चहाचा पेला हा एक मान होऊन बसला आहे. चहाच्या अंगीं क्षणिक टिकणारे उत्तेजक व श्रमपरिहार करण्याचे गुण आहेत, पण पौष्टिक गुण कोणतेही नाहींत.

चहा.

उलट त्यामध्यें टॅनिक ॲसिड या नांवाचें सत्व फार असल्यानें मलावरोध मात्र होतो, व शेवटीं अग्निमांद्यासारखे विकार जडतात. घरांत मोठीं माणसें चहा घेऊं लागलीं कीं, आपल्या लहान मुलांसही देतात. मुलांस गोड पदार्थ खावयाची फार आवड असल्यानें, तीं चहा मोठ्या गोडीनें व आनंदानें घेतात. कित्येक मंडळी दिवसांतून तीन तीन चार चार वेळ चहा घेतात व प्रत्येक खेपेस मुलांसही देतात. चहाच्या सेवनापासून अग्निमांद्यासारखे विकार होतात हें वर सांगितलेंच आहे. मुलाच्या नाजूक शरीरावर एकदां या विकाराचा पगडा बसला ह्मणजे शरीरप्रकृति बिघडण्यास फार वेळ लागत नाहीं. याऐवजीं मूलास दूध पिण्यास दिल्यास फार फायदेशीर आहे. कोको नांवाची एका वनस्पतीपासून तयार केलेली पूड अगर तवकिलाची पूड दुधांत मिसळून दिली असतां चांगलें. चहा द्यावयाचा असल्यास एक भाग चहा व तीन भाग दूध असें मिसळून द्यावा. पण जितका मुलांस चहा न देववेल तितका चांगला. कारण असें करणें त्याचे शरीरवृद्धीस व आरोग्यास फार हितावह होय.

शरीराचें पोषण होण्यास, त्यास आकार व लवचिकपणा येण्यास पाणी फार उपयोगीं आहे. शरीराच्या पांच भागांपैकीं चार भाग तर याचेच साहाय्यानें बनलेले असतात.

पाणी.

पाण्याच्या द्वारें अन्नांतील सत्वें, क्षार इत्यादि रक्तांत मिसळतात. मुलास दिवसांतून एक दोन वेळ तरी निदान पाणी पाजावें. कित्येक अज्ञान मंडळींचा, मुलास पाणी फार दिल्यानें पक्काशयांतील पाचकरस पातळ होतो, त्यामुळें त्याचा अन्नावर ज्याप्रमाणें परिमाम व्हावयास पाहिजे तसा होत नाहीं व विशेषतः त्यास थंड पाणी दिल्यानें थंडी होते, असा ग्रह

झालेला आहे. पण खरी स्थिति याच्या अगदीं उलट आहे. जेवणामध्यें पाणी प्याल्यानें तें पोटांत जिरून जास्त पाचकरस उत्पन्न करण्यास उपयोगीं पडतें. शिवाय लघवी व घामरूपानें शरीरांतील कमी झालेला पाण्याचा अंश तें भरून काढतें; जर ही भर पाणी पिऊन केली नाहीं तर शरीरांतील युरीयासारखे विषारी पदार्थ बाहेर जाण्यास मार्ग राहणार नाहीं. अनशेपोटीं मुलांस पाणी कधींही पाजूं नये. कारण रिकाम्या पोटीं पाणी प्याल्यानें जठराची पचनशक्ति कमी होऊन क्षुधेला मंदत्व येतें, व पोट फुगणें, मळमळणें, तोंडाला पाणी सुटणें किंवा क्षुधेचा मुळींच अभाव होणें, इत्यादि लक्षणें होतात. आमच्या स्त्रिया लहान मुलास काय पण थोरल्या मनुष्यासही रिक्तपोटीं पाणी पिऊं देत नाहींत, कांहींतरी खावयास देतात, निदान सुपारी एवढा गुळाचा खडा तरी पाणी पिण्यापूर्वी देतात हें बरें आहे. जेवण्यापूर्वी पाणी प्यालें असतां जठराग्नि मंद होतो. यासाठीं आयांनीं आपल्या मुलांस जेवणाचे वेळाशिवाय इतर वेळीं पाणी पाजण्याची संवय लावूं नये. उन्हाळ्यासारख्या दिवसांत घामरूपानें शरीरांतील पाणी कमी होतें व यामुळें प्रत्येकास तहान लागते; अशा दिवसांत मुलांनीं केव्हांहि पाणी पिण्यास मागितल्यास तें देण्यास कांकूं करूं नये. पाणी नेहमीं स्वच्छ असावें, नाहींतर फार भयंकर विकार उद्भवण्याची भीति असते. जुलई, आगस्ट महिन्यांत ज्यावेळीं पाऊस पडून विहिरी तळ्यांचें पाणी खराब झालेलें असतें अशा वेळीं अतिसार, कॉलरा यासारखे विकार उद्भवतात व याचें कारण घाणेरड्या पाण्याचें सेवन करणें हेंच होय. ह्मणून वरीलसारख्या भयंकर विकारांचा प्रतिबंध होणेकरितां पाणी कढत तापवून गाळून निववून पिणें फार चांगलें.

पाणी शुद्ध करणेच्या अनेक सुलभ रीती आहेत, त्या सर्व या ठिकाणीं देऊन जागा अडवणें योग्य होणार नाहीं. करितां एक दोन

रीती देतों. एक मोठें मडकें घेऊन त्याचे तळाशीं मधोमध एक भोंक पाडावें, व मडकें अर्धें होईपर्यंत एक वाळूचा व दुसरा कोळशाचा असे दोन थर करून घालावेत; मग तें मडकें पाण्यानें भरून दुसऱ्या एका मडक्यावर ठेवावें. ह्मणजे वरच्या मडक्यांतून हळू हळू स्वच्छ झालेलें पाणी खालच्या मडक्यांत गळूं लागतें. मडक्याचा उपयोग न करितां नुसत्या फडक्यानें पाणी गाळावयाचें असल्यास ज्या फडक्यांतून पाणी गाळावयाचें असतें, त्या फडक्यावर कोळशाचा थर करून नंतर त्यांतून पाणी गाळून घ्यावें. चार पांच दिवसांनीं कोळसे व फडकें बदलून नवीन घ्यावें.

येथपर्यंत लहान मुलांचें अन्न कोणत्या प्रकारचें असावें याबद्दल थोडक्यांत विवेचन करण्यांत आलें; पण तें त्यांस वेळच्या वेळीं, चांगलें शिजवून व सहज पचण्याजोगें असें करून देणें फार महत्वाचें आहे. लहान बालकांस अन्न सुरू केल्यापासून थोड्याच दिवसांत वांति, अतिसार, पोट फुगणें, पोटशूल होणें असे जे अनेक पचनसंबंधीं विकार होतात ते सर्व त्यास योग्य तऱ्हेनें खाण्यापिण्यास न घालण्यामुळें होतात. लहान बालक अज्ञान व पराधीन असल्यामुळें त्यास त्याची माता ज्या प्रकारचें अन्न घालील तसलें तें खाण्यास बिलकुल अनमान करीत नाहीं. ज्याप्रमाणें बालकास माता जन्म देते, तसेंच ती आपल्या अज्ञानानें व हयगयीनें रोगही देते असें ह्मणणें अयोग्य होणार नाहीं. कारण बालकाच्या शरीरसंवर्धनांत हरएक तऱ्हेची करावी लागणारी जोपासना मातेसच करावी लागते. व त्यांत जर तिचे हातून थोडी हयगय झाली तर तीमुळें उद्भवणाऱ्या रोगांचा दोष तिच्या कपाळीं बसणार यांत संशय नाहीं. आपल्या परमप्रिय तान्हुल्यास रंगीबेरंगी अंगडीं टोपडीं करणें, त्यास नाना तऱ्हेचे खेळ आणून देणें, त्याचें मनरंजन करण्याकरितां इकडे तिकडे फिरणें, धांवणें, त्याजवर निद्रा-

देवीचा उसवा झाला असल्यास त्यास थोपटून अगर पाळण्यांत घालून मंजुळसें गाणें ह्मणून निजविणें, इत्यादि सोप्या गोष्टीस आया फार तयार असतात; पण ह्या बाह्योपचारांपासून मुलांचे सुखास अगर आरोग्यास कांहीं फायदा होत नाहीं. ह्मणून प्रत्येक आईनें अशा वायफळ गोष्टींकडे फारसें लक्ष न देतां लेंकराच्या आरोग्याचा व वाढीचा जो खरा पाया त्याकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे. तो पाया ह्मणजे त्याच्या खाण्यापिण्याकडे विशेष दक्षता ठेवणें हाच होय. पण खेदाची गोष्ट ही कीं, अलीकडील आमच्या स्त्रीसमाजामध्यें त्या कामीं लागणारें ज्ञान व ईर्षा यांचा पूर्ण अभाव असल्यामुळें पुष्कळ मुलें रोगी होऊन आरोग्याच्या अनुपम सुखास मुकतात. एवढेंच नव्हे, पण लेंकराच्या जिवास कधींच चैन नसल्यामुळें आया सदा दुःखी व कष्टी राहतात. ह्मणून, लेंकराचें व आपलें सुख ज्या गोष्टींवर अवलंबून असतें त्याबद्दल सर्वकाळ तत्पर असणें आयांचें आद्य कर्तव्य होय.

अन्नाचें पचन होण्याकरितां एक गोष्ट अवश्य लागते, ती ही कीं, पचन होण्याजोगी अन्नाला स्थिति प्राप्त झाली पाहिजे, ह्मणजे तें खाण्यापूर्वीं चांगलें शिजविलेलें पाहिजे.

शिजविणें. अन्न चांगलें शिजविलें असल्यास मऊ होऊन पचन फार लौकर होतें; व अपक्व अन्न सेवन केल्यापासून होणारे वाईट परिणाम टळतात. यासाठीं आयांनीं आपल्या लहान लेंकरांस अन्न चांगलें शिजवून घालणें फार महत्वाचें आहे. त्याचप्रमाणें तें ज्या भांड्यांत शिजवावयाचें असतें तें चांगलें स्वच्छ घांसून धुतलेलें असणें फार महत्वाचें आहे.

आईनें आपल्या मुलांकरितां उत्तम प्रकारें अन्न शिजवून तयार केलेलें आहे; पण तें त्यांस ज्यावेळीं घालावयास पाहिजे त्यावेळीं न

घालतां, जर शिजल्यानंतर तीन चार तासांनीं घातलें तर त्याचा कांहीं एक उपयोग न होतां उलट अपाय मात्र होतो. कारण भात, वरण, भाजी इत्यादि ओलसर पदार्थांत तीन तासांनंतर आंबण्याची क्रिया सुरू होते, व यामुळें तीं विषारी होतात. अन्न चांगलें शिजल्यानंतर त्याचे अंगीं आलेली उष्णता जोंपर्यंत कायम आहे ह्मणजे तें अगदीं निवून गार झालें नाहीं, तोंपर्यंतच तें अगदीं निर्दोषी असतें. अन्नाची उष्णता शरीरांतील रक्ताच्या उष्णतेजवळ जवळ जितकी असेल तितकी शरीरास आरोग्यकारक होय. उष्ण देशांत तर आंबण्याची क्रिया फार जलद घडते, यामुळें कितीही व्यवस्थेनें अन्न जरी ठेवलें तरी तें बिघडल्याशिवाय राहतच नाहीं. भाकरीसारखे कोरडे पदार्थ मात्र इतक्या लौकर नासत नाहींत. याकरितां तेवढे पदार्थ वर्ज्य करून बाकीचे पदार्थ ऊनपणींच खाल्ल्यानें लेंकरांस होणारे बरेच रोग टळतील यांत संशय नाहीं. अनुभविक वयस्क आया आपल्या लेंकराचें अन्न न निवण्याबद्दल जी काळजी घेतात ती वृथा नव्हे. एकंदरींत, मुलास नेहमीं ताजें, चांगलें शिजविलेलें असेंच अन्न घालावें; व थंडगार, शिळें, आंबलेलें असें अन्न कधींही घालूं नये.

आंबणें.

आपण यात्रा वगैरे महोत्सवाचे समारंभ आपल्या कुटुंबांतील मुलामाणसांसह पाहण्यास मोठ्या आनंदानें जातों. व तेथें त्यांच्या आवडीचीं चित्रें, निरनिराळ्या प्रकारचे रंग दिलेले खाण्याचे मेवामिठाईसारखे पदार्थ घेऊन देतों. मेवामिठाईस जे रंग दिलेले असतात त्यांपैकीं कांहीं रंग विषारी पदार्थांपासून तयार केलेले असतात. पण आपणास तत्संबंधीं कांहीं माहिती नसते, यामुळें आपणास न

यात्रा.

समजतां लेंकराचे पोटांत विषारी पदार्थ जाऊन नानातऱ्हेचे रोग उद्भवतात; शिवाय दुकानांतून प्रत्येक खाण्याचा पदार्थ उघडा ठेवण्याची आपल्या देशांत चाल असल्यामुळें, उघड्या असलेल्या पदार्थांवर हवेंतील नानाप्रकारचे जंतू बसतात व ते लेंकरांच्या पोटांत गेले ह्मणजे जंतासारखे त्रासदायक विकार होतात; यासाठीं अशा प्रकारच्या वस्तू सहसा न घेऊन देणें बरें. अशा प्रकारच्या वस्तू देण्याऐवजीं एखादा भाकरीचा तुकडा अगर बिस्कीट देण्यास कांहींएक हरकत नाहीं. मूल कांहीं हट्ट धरून रडूं लागल्यास त्याचें शांतवन होण्यासाठीं हलवयाच्या दुकानांतील जिलबी, पेढे, इत्यादि पदार्थ रोज नेमानें आणून मुलास देण्याचा प्रघात असतो, परंतु तो चांगला नव्हे. त्यापासून मुलांस गोड पदार्थ खाण्याची संवय लागून दुसरे पदार्थ खाण्यास तीं कंटाळतात. यासाठीं असल्या प्रकारचे पदार्थ खाण्यास देऊन मुलांचे लाड पुरवूं नयेत. पागोट्यास जो पिंवळा विलायती रंग देतात तोच रंग जिलबी करतांना केशराचेऐवजीं धडधडीत वापरतात. हा रंग किंचित् विषारी आहे. सारांश असले पदार्थ देणें झाल्यास घरीं करून द्यावेत.

कित्येक मुलांना कांहीं विवक्षित पदार्थांचा अगदीं तिटकारा असतो. अशा वस्तू खाण्याबद्दल मुलांस अगदीं आग्रह करूं नये. फार गोड पदार्थ सोडून नेहमींच्या खाण्यांतले पदार्थ आवडीनें व रुचीनें मूल खाईल तेच पदार्थ त्यास दिल्यास हितकारक होतात. पण एखादा पदार्थ चांगला चवदार झालेला आहे व तो पदार्थ मूल मोठ्या आवडीनें त्याच्या आहाराच्या बाहेर खाऊं लागलें तर त्यास खाऊं देऊं नये. उदाहरणार्थ, भजीं अगर कसली तरी उसळ घ्या. हे दोन्ही पदार्थ खाण्यास फार चांगले असून प्रत्येकास आवडणारे आहेत. अयोग्य प्रमाणानें ते खाल्ले तर जुलाब, उलटी यांसारखे विकार झाल्याशिवाय

कधींही राहणार नाहींत. लहान मूल अज्ञान असल्यामुळें ह्मणजे जास्त खाण्यापासून काय परिणाम घडतात हें त्यास कळत नसल्यामुळें त्यास जास्त कमी खाण्याची बिलकुल काळजी वाटत नाहीं. कित्येक वेळां

कठीण धान्य.

असें घडतें कीं, तूर, वाटाणे, मसूर, हरभरे, मूग इत्यादि कठिण धान्यें मुलांच्या हातीं लागल्यामुळें त्यांवर तीं यथेच्छ सपाटा मारतात. पण हीं धान्यें पचण्यास इतकीं कठिण असतात कीं, तीं चांगलीं शिजवून जरी खाण्यास दिलीं तरी पचत नाहींत, मग नुसतीं हिरवीं पचणें अशक्य होय. असल्या पदार्थांच्या सेवनापासून पोटशूळ, पोट फुगणें, इत्यादि विकार होतात. ह्मणून मुलांच्या आईनें असले पदार्थ मुलाच्या हातीं न लागतील अशी तजवीज ठेवणें व तीं वाजवीपेक्षां जास्त न खातील याविषयीं काळजी घेणें फार अवश्यक आहे. दुखण्यांतून उठलेल्या मुलाची तर खाण्यापिण्यासंबधीं फारच काळजी ध्यावी लागते.

मुलास नेहमीं एकाच प्रकारचें अन्न खाण्यास घालूं नये. नेहमीं त्यांत थोडा तरी फरक करावा. मुलास निरनिराळ्या प्रकारचें अन्न

जेवणास घालण्याच्या वेळा.

हळूहळू खाण्याची संवय लावावी. या योगानें त्याची पचनशक्ति वाढत जाऊन अन्न सहज पचतें. साहेबलोकांप्रमाणें आपल्यांत मुलास पुष्कळ वेळां खाणेस घालण्याची पद्धत नाहीं. आमचेकडे बहुतकरून दोन वेळां जेवणाचा प्रघात आहे. लहान मुलास मात्र तीनपासून चार वेळ खावयास घालतात. सकाळीं आठ वाजतां, नंतर अकरा वाजतां, दोनप्रहरीं चार वाजतां व सायंकाळीं सात वाजतां. मूल ज्यावेळीं अन्न व दूध हीं दोन्हीं घेत असतें अशावेळीं दोनपेक्षां जास्त वेळ जेवणास घालूं

नये. लहानपणीं बालकाचे खाण्यांत येणाऱ्या पदार्थांचें पचन होण्यास तीनपासून चार तासांपेक्षां जास्त वेळ लागत नाहीं. ह्मणून प्रत्येक जेवणाचे वेळांत निदान तीन तासांचें तरी अंतर असावें. मूल उगीच भूक भूक करूं लागतें. ह्मणून त्यास ज़ास्त वेळ खाण्यास घालणें फार अहितकारक आहे.

मनाचा अन्नपचनक्रियेशीं फार विलक्षण प्रकारचा संबंध आहे. मन जर सुप्रसन्न व आनंदी असेल, तर भूक सुरेख लागून जेवणही चांगलें जातें. पण जर कां मन उदासीन, दुःखी व कष्टी असेल तर क्षुधा अगदीं लागत नाहीं, एवढेंच नव्हे, तर जरी आपण जुलमानें अन्न खाल्लें तरी तें नीट पचन होत नाहीं. लहान बालकाची तबियत अगदीं शुष्काशुष्क कारणावरूनही बिघडते याचा अनुभव पुष्कळांस असेल. ही तबियत जेवणाचेच वेळीं बिघडते. त्यावेळीं त्याची माता बालकाचा राग अथवा रुसवा काढून टाकण्याकरितां किती तरी उपाय योजते. त्याला कडेवर घेऊन कावळा, चिमणी, पोपट, हम्मा इत्यादि दाखवून त्यास पोटभर जेऊं घालते. व मोठी आश्चर्याची गोष्ट ती ही कीं, मूल कितीही रागावलेलें असलें अगर रुसलेलें असलें तरी वरीलसारख्या उपायानें तेव्हांच तें सर्व विसरून जातें व मोठ्या आनंदानें पोटभर जेवतें. कित्येक आईबाप मूल जेवण्यास बसलें कीं कांहींतरी सबबीवरून त्यांस रागें भरूं लागतात, कित्येक तर मारण्यास देखील मागेंपुढें पहात नाहींत. सुकावलेलीं मुलें पानावर बसलीं असतां त्यांस त्यांच्या अपराधाबद्दल शिक्षा करणें अगदीं गैर आहे. जेवावयाचे समयीं मुलांची वृत्ति आनंदी राहील अशाविषयीं आईबापांनीं फार काळजी घ्यावी. जेवावयाचे वेळेस जर मुलास शासन केलें, तर तीं दुःखाच्या आवे-

पचनक्रिया.

शांत मनापासून कधींही जेवणार नाहींत. वर सांगितलेंच आहे कीं, मन दुःखी व कष्टी असतां अन्नाचें चांगलें पचन होत नाहीं. अन्न पचलें नाहीं तर तें खाऊन न खाऊन सारखेंच. यासाठीं बालकाचें मन खाण्याच्यावेळीं जितकें आनंदी व सुप्रसन्न राहील तितकें त्याचे प्रकृतीस फायदेशीर होईल. व तसें तें ठेवणें हें प्रत्येक मातापितरांचें कर्तव्यकर्म होय.

मागें तान्ह्या लेंकरांच्या कपड्यालत्त्याची व्यवस्था कशी राखावी हें सांगण्यांत आलेंच आहे. बालकाची शरीरवल्ली जसजशी वृद्धिंगत होत जाईल तसतसे त्याच्या शरीराचे इतर अवयवही वृद्धिंगत होत असतात. व यावेळीं त्यांचें, योग्य तऱ्हेनें कपडालत्ता घालून संरक्षण करणें फार महत्वाचें असतें. विशेषतः वयाच्या पहिल्या दोनतीन वर्षांत हवेंत झालेल्या फेरफाराचा वाईट परिणाम मुलांवर फार लौकर होतो. मुलांच्या श्वासोच्छ्वास व रूधिराभिसरणक्रिया फार मंद चालत असल्या कारणानें ज्याप्रमाणें थोर मनुष्याचे अंगांत उष्णता उत्पन्न होते तशी लहान मुलांत होत नाहीं. ह्मणून थंड हवेचा परिणाम त्यांचे शरीरावर फार लौकर घडतो. शरीरांतील उष्णता कायम राहून जास्त ऊब येण्याकरितां कपड्याचा उपयोग करावा लागतो. यासंबंधानें आपले लोकांत फार निष्काळजीपणा दृष्टीस पडतो.

कपडालत्ता.

आमचे इकडील स्त्रियांस आपले मुलांना रंगीबेरंगी चिटाचे त्याचप्रमाणें मखमलीचे, जरीचे पट्टे असलेले, व रेशमी झालरी असलेले कपडे शिवून घालण्याची मोठी हौस असते. ही हौस कांहीं वाईट नाहीं. पण त्यांत चुकतें तें एवढेंच कीं, ज्यावेळीं ज्या प्रकारचा कपडा पाहिजे तसा मात्र तो नसतो. यामुळें कपडे घालण्याचा जो खरा हेतु तो एकीकडे राहून त्यापासून उलट अपाय मात्र

होतो. जसें, ऐन वैशाखमासीं मुलाच्या अंगांत जर खूप गरम कपडे घातले तर त्या दिवसांत होणाऱ्या उकाड्यापासून थोर माणसाचा जीव देखील कासावीस होतो, मग लहान बालकाची त्यापासून काय स्थिति होत असेल याचा वाचकांनींच विचार करावा. मुलास अमक्याच तऱ्हेनें कपडालत्ता घालावा याविषयीं ठराविक नियम सांगतां येत नाहीं; कारण हें ज्या त्या देशाच्या रीतीरिवाजावर व हवापाण्यावर अवलंबून असतें.

मुलाचे अंगांत घालावयाचे कपडे मुख्यतः सैल, साधे, मऊ व गरम असे असावेत. कपडे नेहमीं तीन चार प्रकारच्या कापडाचे करितात. लोंकरीचे, कापसाचे, तागाचे व रेशमाचे. लोंकरीचे अंगीं घाम शोषून घेण्याचा धर्म असून शरीरांतील उष्णता बाहेर न जाऊं देण्याचा दांडगा धर्म आहे. यामुळें ज्यावेळीं शरीरास उबेची फार जरूरी असते, अशावेळीं या कापडाचा उपयोग फार करून करितात. थंडीच्या दिवसांत तर यासारखें दुसरें थंडी निवारण करणारें कापडच नाहीं. लोंकरीचा कपडा नुसता अंगांत घातला असतां त्वचेशीं घर्षण पावून त्याठिकाणीं बारीक पुरळ उठतो. पण तो मऊ व पातळ असल्यास त्यापासून कांहीं अपाय होत नाहीं. जाडीभरडी फलाणी असल्यास प्रथम एक पातळ सदरा घालून त्यावर तो फलाणीचा कपडा घालावा. हें ध्यानांत ठेवावें कीं, लोंकरीचें कापड धुतल्यानंतर फार आटतें, यामुळें नवीन केलेले कपडे लवकर आंवळ होऊन निरुपयोगीं होतात. कापड आणल्याबरोबर प्रथमच तें ऊन पाण्यांत भिजवून वाळल्यानंतर कपडे शिवविल्यास फारसे आंवळ होत नाहींत. शक्य त्यानें मुलास तर नेहमीं लोंकरचियाच कापडाचे कपडे शिवावेत. मुलास या कापडाचा कोट अगर सदरा करण्यापेक्षां पातळ कापडाचा पायांपर्यंत पुरेल असा सैल झगा करावा. झगा सैल असला

ह्मणजे मुलास हातपाय हालविण्यास कांहीं अडथळा होत नाहीं. घरांत असतांना कमरेपर्यंत पुरेल असा एक सदरा असावा. हवेंत अतिशय सर्दपणा असल्यास तो सदरा नेहमीं अंगांत असावा. मुलास ज्यावेळीं बाहेर हिंडावयास न्यावयाचें असतें अशावेळीं झग्याचा उपयोग करावा. फ्लानेलचें कापड फार महाग असल्यामुळें सर्वांसच मिळणें शक्य नसतें, करितां अर्धे सूत व अर्धी लोंकर असलेलें कापड वापरलें तरी कांहीं हरकत नाहीं. तागाच्या व कापसाच्या अंगीं लोंकरीच्या अगदीं विरुद्ध धर्म आहेत. ह्मणजे ते शीघ्रवाहक आहेत. या प्रकारच्या कापडापासून थंडीचें चांगलें निवारण होत नाहीं. नेहमीं घरांत या कापडाचे कपडे घालणें चांगलें. कापूस किंवा ताग ह्यांच्या कपड्यापेक्षां रेशमाचे कपडे चांगले. परंतु ते फार महाग असल्यामुळें त्यांचा उपयोग फारच थोड्यांस होतो.

युरोपिअन लोक लहान मुलांच्या कपड्यांसंबंधानें जशी काळजी घेतात, तशी आमच्यांत बिलकुल घेतली जात नाहीं. इंग्लंडांत हवा नेहमीं फार सर्द असल्याकारणानें तेथील लोकांस थंड हवेपासून शरीराचें संरक्षण होण्याकरितां अंगावरील कपड्यांसंबंधानें फारच काळजी घ्यावी लागते. पण आपले देशांतील हवा समशीतोष्ण असते ह्मणून मुलांच्या कपड्यांसंबंधीं निष्काळजी राहणें योग्य होणार नाहीं. आपलेकडे विशेषेंकरून थंडीच्या दिवसांत व ऐन पावसाळ्यांत (आषाढ श्रावण) ज्यावेळीं ढासेवारे व एकसारखा पाऊस पडत असतो, अशा वेळीं पडसें, खोकला इत्यादिकांसारखे रोग होतात. त्याचें मुख्य कारण कपड्यालत्त्याची हयगय हेंच होय. शिवाय आमच्यामध्यें सोंवळ्याओंवळ्याचें फार बंड असल्याकारणानें व विशेषेंकरून श्रावण महिन्यांत तर तें फारच असल्याकारणानें, बहुतकरून एक दोन वर्षांचें व हिंडतेंफिरतें मूल सकाळसंध्याकाळ जेवणाच्यावेळीं, मग

त्यावेळीं कडकडीत थंडी असो अगर हवेंत सर्दपणा असो, उघडें हें असावयाचेंच. कारण त्याची माता सोंवळ्यांत असते. यामुळें कोमल बालकाच्या शरीरावर हवेच्या गारठ्याचा परिणाम होऊन त्यास वरीलसारखीं दुखणीं होतात यांत नवल तें काय? यासाठीं सोंवळ्यामध्यें मुलांस घेतां यावें ह्मणून धाबळीसारख्या मऊ कापडाचा अथवा रेशमी कापडाचा सदरा गुडघ्यापर्यंत येईल असा रेशमाच्या दोऱ्यानें शिवून मुलाच्या अंगांत घालावा.

नेहमीं मुलाचे अंगावरील कपड्यांची योजना ऋतुमानापरत्वें असावी. थंडी असल्यास लोंकरीचे व नसल्यास दुसरे. मूल सुमारें अडीच वर्षांचें होईपर्यंत स्नानाचे वेळेशिवाय तें उघडें असणें श्रेयस्कर नाहीं. हिंवाळ्याचे दिवसांत उबदार कपड्याची किती अवश्यकता असते याचा प्रत्येकास अनुभव आहे, परंतु ह्या प्रत्यक्ष अनुभवाचा जसा उपयोग व्हावा तसा मुलाचे बाबतींत होत नाहीं, ह्यामुळें जी रोगराई थोड्याशा दक्षतेनें व खर्चानें टाळणें प्रत्येकाच्या स्वाधीनचें आहे, ती रोगराई आपला अम्मल केल्यावांचून राहत नाहीं. व त्यामुळें शेंकडों जीव धोक्यांत पडून त्यांपैकीं पुष्कळ दगावतात असें पहाण्यात येतें. थोरल्या मनुष्यास ज्ञान असल्यामुळें तो आपला बचाव थंडीपासून युक्तिप्रयुक्तीनें करतो, शिवाय त्याचे अंगीं शक्ति असल्या कारणानें त्याचेवर थंडीवाऱ्याचा जितका परिणाम व्हावा तितका होत नाहीं पण लहान मुलांस सांगतां सवरतां येत नसल्यानें व थंडी-वाऱ्यापासून बचाव करण्याची अंगीं ताकद नसल्यामुळें खोकला, पडसें ह्यासारखीं दुखणीं त्यांस नेहमीं येतात. उबदार कपड्यांची शरीरसंरक्षार्थ जितकी जरूरी आहे तितकीच रोगनिवारणार्थही आहे. रोग्यास औषधोपचार चांगल्या वैद्याकडून करविले, पण वस्त्रप्रावरणाची योग्य व्यवस्था ठेविली नाहीं, तर रोग तीव्रस्वरूप घेतो, व औषधा-चाही चांगला उपयोग होत नाहीं.

मूल नेहमीं घरांत असतांना त्याचे अंगावर एक पातळ कापडाचा सदरा व डोक्यास टोपडें असलें म्हणजे झालें. साहेबलोकांच्या मुलांप्रमाणें आपल्या मुलांच्या पायांत पायमोजे घालण्याचा प्रघात नाहीं. कारण आपले देशांत त्याची फारशी जरूरी लागत नाहीं व त्यास खर्चही होतो, पण ज्यास शक्य असेल त्यांनीं घातल्यास हरकत नाहीं. मुलांचीं पावलें जितकीं गरम राहतील व डोकें जितकें थंड राहील तितकें चांगलें. पायांत नेहमीं विजार असावी पण ती वरचे-वर मलमूत्रानें भिजण्याचा फार संभव असतो व वरचेवर घालकाढ करण्यास बराच त्रास पडतो, यासाठीं लंगोट्यासारखें एक तिकोनी फडकें कमरेस बांधावें. तें वरचेवर खराब होऊं नये म्हणून त्याचे आंत एक चौकोनी कापडाची घडी शौचाचे व मूत्राचे भागावर येईल अशी बांधावी. म्हणजे तिकोनी कापड न सोडतां तेवढीच घडी खराब झाल्यास बदलतां येते व यापासून मुलासही फार त्रास होत नाहीं.

मूल चांगलें तीनचार वर्षांचें होऊन हिंडूं फिरूं लागलें म्हणजे त्याच्या अंगावर नेहमीं कपडालत्ता घालून बाहेर खेळूं द्यावें. मुलांस उघडें बाहेर मोकळ्या हवेंत कधीं हिंडूं देऊं नये. आपल्याकडे मुलांस अंगांत कांहीं एक कपडा न घालतां हिंडण्याची फार संवय असते. ती फार वाईट आहे व त्याबद्दल आईबापांनीं दक्षता ठेवणें फार महत्वाचें आहे.

मुलाचे दिवसाचे व रात्रीचे कपडे अगदीं निराळे असावेत. रात्रीं निजतेवेळीं विशेषेंकरून पाय गरम राहतील अशी व्यवस्था असावी. अंगावर चांगलें भरपूर पांघरूण असावें. डोकीस गरम टोपडें घालण्या-ऐवजीं पातळ कापडाचेंच असावें. रात्रीं मुलाचें सर्व अंग पायांपासून मानेपर्यंत सारखें आच्छादित राहण्याकरितां, अशा प्रकारचा एक झगा

करावा कीं, त्यायोगें त्याचे पाय उघडे राहणार नाहींत. अशा झग्यापासून शरीरास नुसती ऊबच राहते असें नाहीं, तर डांस, ढेकूण, पिसवा इत्यादिकांपासून त्यास तर मुळींच त्रास होत नाहीं. आमचे इकडील घरांत कितीही स्वच्छता राखली व मुबलक उजेडाचा पुरवठा केला तरी वरील प्राणी हे घरांत असावयाचेच. थोरलीं माणसें कोणत्यातरी रीतीनें या प्राण्यांचे दंशापासून बचाव करून घेतात, पण लहान बालकांस बोलतां येत नसल्याकारणानें तीं वरील प्राण्यांपासून त्रास झाल्यास रडण्यापेक्षां जास्त कांहीं करीत नाहींत. दुसऱ्या दिवशीं मुलाचें अंग जर बारकाईनें तपासलें तर त्यावर बारीक बारीक गांधी उठलेल्या दृष्टीस पडतील व यावरून रात्रीं मूल कां रडत होतें हें समजेल. याकामीं सर्व अंग झांकेल अशा प्रकारच्या झग्याचा फार उपयोग होतो. झगा मात्र अगदीं सैल भुसभुशीत असावा.

मुलाचे अंगावरील कपडे स्वच्छ असावेत. मलीन झाल्यास बदलून निराळे घालावेत. मूल चारपांच महिन्यांचें झाल्यानंतर त्याचे तोंडांतून नेहमीं लाळ गळत असते, यामुळें छातीवरील कपड्याचा भाग अगदीं भिजून जातो. याकरितां छातीवर एक निराळें फडकें दुहेरी कापडाचें असावें व तें भिजलें ह्मणजे सोडून दुसरें बांधावें. घाम वगैरेपासून भिजलेले कपडे ताबडतोब बदलून दुसरे कोरडे कपडे घालावेत. अंगावर ओले कपडे असतांना जर शरीरास वारा लागला तर फुप्फुसदाहासारखे भयंकर विकार फार लौकर जडतात.

मुलास नेहमीं अनवाणीं चालविण्याची चाल वाईट आहे. अनवाणीं चालविल्यापासून कित्येकवेळां पायांत कांटे मोडतात, पायांस ठेंचा लागतात, व कित्येकवेळां किडा, मुंगी, विंचू यांसारखे प्राणी चावून शरीरास अपाय घडण्याचा फार संभव असतो. याशिवाय पायांस एखादी जखम असल्यास अथवा तळपायास भेगा पडलेल्या

असल्यास त्याद्वारें विषारी प्लेगसारखे रोगोत्पादक जंतूंचा शरीरांत प्रवेश होण्याचा फार संभव असतो. प्लेग उद्भवण्यास जीं अनेक कारणें आहेत त्यापैकीं अनवाणीं चालणें हें एक कारण आहे. पायांत बूट अथवा जोडे अशा प्रकारचे असावेत कीं, त्यांपासून पायांस कांहीं इजा होऊं नये. कित्येकवेळां ते इतके आंवळ असतात कीं, त्यापासून पायांचीं बोटें अगदीं आंवळून गेल्याकारणानें त्यांची वाढ खुंटून ओबड-धोबड आकाराचीं होतात. शिवाय ते आंवळ असल्यापासून पायांस जखम होते. पायांस बूट लागून जखम झाली ह्मणजे मुलास बराच त्रास होतो व तो बूट पुनः पायांस लागेल या भीतीनें घालण्यास मुलें अनमान करतात. यासाठीं बालकांचे जोडे अगर बूट जितके मऊ व पायांस बरोबर येतील असेच असावेत. मुलास उघड्या पायांनीं पाण्यांत अगर ओलींत अगदीं खेळूं देऊं नये. त्यापासून मुलांस सर्दी होण्याची फार भीति असते.



प्रकरण चवथें.

दांत येणें.

दंतोद्भव होणें ही एक फार महत्वाची गोष्ट शिशुसंवर्धनकालांत घडण्याची असते. या कालांत मूल किती सदृढ असलें तरी त्यास कांहीं ना कांहीं तरी विकृति होतात. मुलाच्या आरोग्याच्या मानानें या विकृतीचा परिणाम कमी-जास्त प्रमाणानें त्याचे शरीरावर घडतो. कित्येकांस तर दंतोद्भवाचे वेळीं इतके भयंकर विकार जडतात कीं, त्यांतच त्यांचा अंत होतो. यासाठीं प्रत्येक मुलाच्या आईला, दांत उद्भवण्याचा काल कोणता, त्या कालांत कोणत्या गोष्टींविषयीं खबरदारी घेतली पाहिजे याविषयीं थोडें तरी ज्ञान असणें फार अवश्यक आहे.

दंतोद्भवाचा खरा काल बालकाच्या सातव्या महिन्यापासून सुरू होतो. इतर स्तनवत् प्राण्याप्रमाणें मनुष्यास दोन प्रकारचे दांत येत असतात. दुधाचे (कच्चे) दांत व दुसरे अन्नाचे (पक्के). दुधाचे दांत एकदर वीस असतात व पक्के बत्तीस असतात. साधारणतः दुधाचे दांत येण्यास सातव्या महिन्यापासून सुरवात होते; पण कित्येकांस या काळाचे पूर्वींच ते येतात, व केव्हां केव्हां जन्मतांच आलेलेही दृष्टीस पडतात. दोनपासून तीन वर्षांचे आंत बहुतेक सर्व कच्चे दांत येतात. कित्येक प्रसंगीं याहीपेक्षां जास्त वेळ लागतो. वयाचीं पहिलीं सात वर्षे होईपर्यंत यांत कोणत्याही प्रकारचा फेर

होत नाहीं. पण ही गोष्ट लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे कीं, मुलाचे पांचवे वर्षापासून ते दुधाचा पहिला दांत पडेपर्यंत एका समयीं त्यास अठ्ठेचाळीस दांत असतात. ह्मणजे वीस दुधाचे व अठ्ठावीस अन्नाच्या दांताचे मोड. दुधाचे दांत बहुतकरून जोडीजोडीनें येतात आणि त्यांत खालील दांत जरा अगोदर येतात. सातव्या वर्षापासून कच्चे दुधाचे दांत पडण्यास व पक्के दांत येण्यास सुरवात होते.

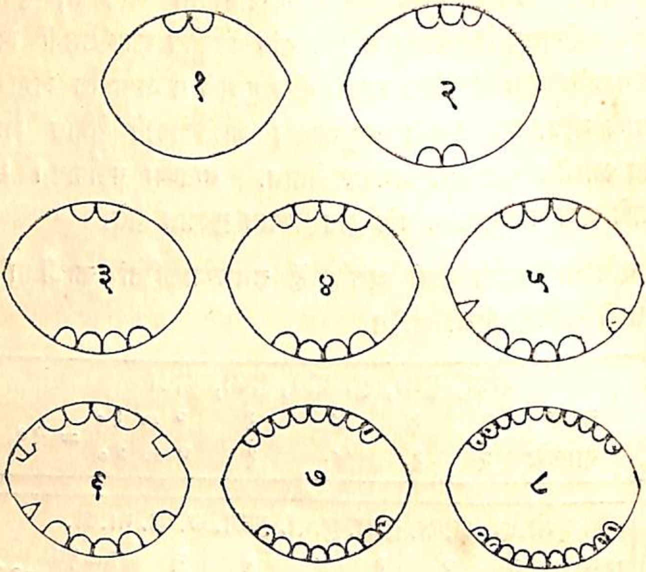
दांतांची मांडणी कशी असते हें समजण्याकरितां खालीं निरनिराळीं कोष्टकें दिलीं आहेत.

दुधाचे दांत		दाढा,	सुळा,	पु. दांत,	सुळा,	दाढा		
	वरचे	२	१	४	१	२	= १०	= २०
	खालचे	२	१	४	१	२	= १०	

पक्के दांत		मो.दां.	ल.दां.	सुळा.	पु.दां.	सुळा.	ल.दां.	मो.दां.	
	वरचे	३	२	१	४	१	२	३=१६	=३२
	खालचे	३	२	१	४	१	२	३=१६	

आतां कोणते दांत कोणत्यावेळीं व कशा क्रमानें उद्भवतात हें खालीं दिलेल्या आकृतींवरून व कोष्टकांवरून समजेल.

कर्तक अथवा पुढील.	पहिल्या दाढा.	सुळे.	दुसऱ्या दाढा.
७ ते ९ महिनेपर्यंत. (आकृति १।२ पहा.)	१२ ते १४ महिनेपर्यंत. (आकृति ३ ४ पहा.)	१४ ते २० महिनेपर्यंत. (आकृति ५ ६ पहा.)	दीड वर्ष ते अडीच वर्षपर्यंत. (आकृति ७।८ पहा.)



अक्कल दाढा शिवायकरून बाकीचे सर्व पक्के दांत १४ पासून १६।१७ वर्षांचे आंत येतात; शेवटची अक्कल दाढ मात्र २० पासून २४ वर्षांचे आंत येते.

कच्चे दांत यावयाचे कालांत मुलाचे अंगावर उबदार कपडा ठेवून शरीर नेहमीं गरम ठेवावें, अंगांतील कपडे जितके हलके असतील तितकें चांगलें. खाण्यापिण्यासंबंधीं फारच दक्षता ठेवली पाहिजे.

दंतोद्भवाचे समयीं बालकास खालील लक्षणें होऊं लागतात:— मुलाचें तोंड तापणें, हिरड्या सुजणें, तोंडांतून लालास्राव जास्त होणें, मूल वारंवार तोंडांत बोटें घालून चोखूं लागणें, दिवसभर किरकिर करणें, कोणत्याही गोष्टीपासून मनास आनंद न वाटणें, निद्राभंग होणें, स्तनपान बरोबर न करणें, अंग नेहमींपेक्षां जास्त गरम लागणें, वांति,

झुलाब होणें, इत्यादि. हिरड्या फुगून कठिण झाल्यामुळें दांत बाहेर पडण्यास अडथळा झाल्यास वरीलपेक्षां जास्त तीव्र लक्षणें ह्मणजे आंचके येणें, शौचास व लघवीस अवरोध होणें, फुप्फुसदाह होणें, अन्न-द्वेष होणें, इत्यादि लक्षणें होतात.

उपचार:— दंतोद्भवाचे वेळीं उद्भवणारे सर्व विकारांस सुशिक्षित वैद्याकडून उपचार करून घेणें फार फायदेशीर होय. हिरड्यांच्या कठिणपणामुळें दांत जर लवकर बाहेर पडले नाहींत तर हिरड्या डाक्टराकडून चिरून घ्याव्यात, त्यास अनमान करूं नये. बालकाच्या हिरड्या चिरणें ह्मणजे आपल्या स्त्रियांस फार भय वाटतें. पण त्यापासून बालकास चिरण्याचे वेळेशिवाय बिलकुल त्रास होत नाहीं. दाढ चिरून त्यांतून थोडेसें रक्त गेलें ह्मणजे मुलास फार लौकर आराम पडून सर्व विकृतीचा जोर फार लौकर कमी होतो. मुलाचे जिभेस फोड वगैरे कांहीं आले असल्यास टाकणखाराची लाही मधांत खलून जिभेस लावावी. आमच्यांत दांत लौकर बाहेर पडावेत ह्मणून आवळ-काठीचें चूर्ण मधांत खलून जिभेस लावतात तें कांहीं वाईट नाहीं.

निरोगी व दीर्घायुषी होण्यासाठीं ज्या अनेक साधनांचा आपणास उपयोग करून घ्यावा लागतो त्यांपैकीं दांत हें एक आहे. यासाठीं प्रत्येक मुलाच्या आईबापांनीं लहान मुलास तें स्वच्छ व बळकट राहण्या-साठीं रोज सकाळीं राखुंडीनें स्वच्छ घांसण्याची संवय लावली पाहिजे. दांत बळकट असणें हें शरीरसुदृढतेचें द्योतक होय. दांत स्वच्छ राख-ण्यासाठीं अलीकडे बाजारांत अनेक तऱ्हेचीं दंतमंजनें विकत मिळतात. व त्याचा लोकही बराच उपयोग करूं लागले आहेत. आमच्यांत गुजराथी, मारवाडी वगैरे लोक रोज प्रातःकाळीं वड, निंब, खैर इत्यादि झाडांच्या ताज्या व मृदु टोंकांच्या बारीक काड्या घेऊन त्या चावून त्यांनींच दांत घांसतात व स्वच्छही करितात. ह्यायोगानें

ब्रशाचें व दंतमंजनाचें अशीं दोन्हींही कार्यें होतात. दांत घांसण्यास राखुंडीचा, दंतमंजनाचा अगर दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थाचा उपयोग केल्यास हरकत नाहीं, पण एक गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे ती ही कीं, त्या पदार्थांत वाळूसारखे कठिण पदार्थ असूं नयेत.

अन्नपचनक्रियेपैकीं पहिली क्रिया चर्वण ही होय. ती नीट न झाल्यास अन्नपचनाक्रिया ही अपुरतीच राहणार. चर्वणक्रिया चांगली होण्यास चांगल्या बळकट दांतांची जरूर आहे. त्याप्रमाणें ते नसल्यास चर्वणाक्रिया बरोबर होणें शक्य नाहीं. एकंदरींत दांत स्वच्छ व बळकट राखण्याची मुलांस लहानपणापासून संवय लावणें फार महत्त्वाचें आहे.

प्रकरण पांचवें.

देवी काढणें अथवा टोंचणें.

गाईच्या फोडीची अगर मनुष्यास काढलेल्या देवीची लस घेऊन तिचा तोडगा मनुष्याचे शरीरावर करणें ह्यासच देवी काढणें ह्मणतात. त्यापासून मनुष्यास देवीचा रोग पुनः होत नाहीं, किंवा क्वचित झाल्यास तो दुणावत नाहीं व त्यापासून मनुष्याचा जीव धोक्यांतही पडत नाहीं. सारांश, हा तोडगा करणें ह्मणजे मनुष्याचा देवीपासून बचाव करणें होय.

आपले देशांत फार प्राचीनकाळीं देवीच्या प्रतिबंधार्थ, जरी अलीकडील शास्त्रोक्त रीतीप्रमाणें नव्हे, तरी, अडाणी रीतीनें तोडगा करण्याचा प्रघात असे. तो असा कीं, देवीची सांथ उद्भवली कीं, ज्यास तोडगा करावयाचा असेल त्याच्या दंडावरील अगर दुसऱ्या भागावरची कातडी चिरून, त्यांत कापसाच्या बोळ्यांनीं आपोआप आलेल्या फोड्यांतील लस भरीत असत. हा तोडगा " कुंभारदेवी " या नांवानें त्याकाळीं लोकांस माहीत असे. चिनी लोकांत तर ज्यास देवीचा तोडगा करावयाचा असेल त्याचे नाकांत देवीवरची खपली घालीत असत. या विलक्षण तोडग्यानें खपल्यांतील विषारी पदार्थ शरीरांत भिनून आपोआप देवीचा रोग उत्पन्न होत असे. स्वाभा-

विक रीतीनें आलेल्या देवीपासून जशी कुरूपता येते व क्लेश होतात तसे वरील तोडग्यापासून आलेल्या देवीनें होत नाहींत.

मुंबईच्या १८७७ च्या व्याक्सीनेशनच्या कायद्याप्रमाणें प्रत्येक मुलाच्या आईबापानें अथवा पालन करणाऱ्यानें मूल जन्मल्यापासून सहा महिन्यांच्या आंत त्यास देवी काढवाव्या, असें न घडल्यास पराकाष्ठा ५० रुपये दंडाची शिक्षा होईल असें ठरविलें आहे. या कायद्यापासून लोकांचे मनावर दाब बसून, लोक मुलांस देवी काढून घेतात. परंतु अद्यापिसुद्धां असे अडाणी लोक आहेत कीं, डाक्टर देवी टोंचण्याकरितां गांवांत आला कीं, बिन टोंचलेल्या मुलांचे आईबाप, मुलांस कोठें तरी लपवितात, अगर पुढील दारास कुलूप लावून मागील दारानें व्यवहार करितात, अथवा मूल आजारी, अशक्त आहे अशा प्रकारच्या अनेक सबबी सांगून देवी टोंचण्याचें टाळतात. सारांश, देवी टोंचल्यापासून, आपल्या मुलावर एक प्रकारचें संकट ओढवत आहे असें ते समजतात; पण ही समजूत अगदीं चुकीची आहे. ज्या कोणास आपलीं मुलें सुदृढ असावींत, कुरूप असूं नयेत, अशी इच्छा असेल, त्यांनीं आपल्या मुलांस देवी काढून घेतल्यावांचून कधींही राहूं नये.

मूल किती मोठें झालें ह्मणजे देवी टोंचाव्यात यासंबंधानें कांहीं नियम ठरवितां येत नाहीं, परंतु मुलास दांत उद्भवण्याचे आंत हा संस्कार करणें फार श्रेयस्कर आहे. कारण सहा महिन्यांनंतर मुलास दंतोद्भवाचेवेळीं उद्भवणारे विकार व ह्या संस्कारापासून उद्भवणारे विकार या दोहोंचें संमेलन होऊन लेंकरास फार क्लेश भोगावे लागतात. यासाठीं लवकर देवी काढून घेणें फार बरें. गांवांत अगर गांवांचे आसपास देवीची सांथ उद्भवल्यास, मूल एक महिन्याचेंही असल्यास टोंचून घ्यावें, मागेंपुढें अगदीं पाहूं नये. यांत अनमान करणें ह्मणजे मुलाचा

जीव धोक्यांत घालणें होय. देवी टोंचतेवेळीं मुलाची प्रकृति कशी आहे, सुदृढ आहे अथवा अशक्त आहे, मुलाचे अंगावर कांहीं त्वग्रोग आहे कीं काय, त्यास खोकला वगैरे येतो कीं काय, इत्यादिविषयींचा घरांतील वडील माणसांनीं चांगला तपास करावा व नंतर देवी-डाक्टराकडे न्यावें. वरीलपैकीं एखादा रोग असल्यास त्याप्रमाणें खरी हकीकत डाक्टरास कळवावी. ह्मणजे तो आजारी असलेल्या मुलांस देवी सहसा टोंचणार नाहीं. आजारी असलेल्या मुलांस देवी न टोंचण्याबद्दल त्यास हुकूम असतो व तो सहसा या हुकमाच्या बाहेर वागत नाहीं. कोणत्याही प्रकारें देवीडाक्टराशीं तक्रार करूं नये. ज्या मुलाची लस आपले मुलाच्या दंडांत घालावयाची असेल, त्या मुलाची प्रकृति कशी काय आहे, त्यास वंशपरंपरेनें उद्भवणाऱ्या रोगाचा कांहीं संशय आहे कीं काय याचा चांगला तपास करून नंतर त्या मुलाची लस आपले मुलाच्या दंडांत घालवावी. याविषयीं कांहीं संशय असल्यास त्याप्रमाणें देवीडाक्टरास कळवावें. अलीकडे मोठमोठ्या तालुक्याच्या गांवीं गाईची उत्तम लस उपलब्ध असते. अशा लशीपासूनच प्रत्येक चांगल्या मनुष्यानें देवी काढून घ्याव्यात. परगांवीं जाण्यास थोडासा त्रास व खर्च होईल ही गोष्ट खरी, तरी पण, आपल्या मुलाच्या सुखापेक्षां तो कांहीं जास्त नाहीं, सबब गाईच्या लशीपासूनच टोंचून घेणें फार बरें.

फोड्या टोंचून काढण्याचा प्रयोग इतका नाजूक व निरुपद्रवी आहे कीं, त्यापासून मुलास मुंगी चावण्याइतकीसुद्धां इजा होत नाहीं. ज्या गाईस हा विकार झाला असेल, त्या गाईच्या फोडांतील लस मनुष्याचे दंडांत भरून गोस्तनजपीटिका उत्पन्न करवितात. पुनः मनुष्याचे दंडावरील लस लहान कालवडीच्या अगर खोंडाच्या स्तन्य जागेवरील व शेजारचे केंस काढून, ती जागा स्वच्छ धुवून, तींत ती

लस भरून त्या जागीं कृत्रिम फोड्या उत्पन्न करितात व त्यांच्यांतील लशीनें मुलांस संस्कार करितात. अशा प्रकारानें उत्पन्न केलेली लस खेड्यापाड्यानें नेणें अशक्य असल्यानें एका मुलाचे दंडावरील लस दुसऱ्या मुलाच्या दंडांत भरून प्रतिबंधक तोडगा करितात. हा तोडगा केल्यानंतर आपोआप देवी येत नाहींत असें नाहीं; परंतु जरी त्या आल्या तरी फार सौम्य येऊन आपोआप देवी आल्यापासून शरीरास जे अनेक क्लेश होतात, तसे यांपासून होत नाहींत.

लस टोंचल्यापासून पांचवे दिवशीं मुलास थोडासा ताप येतो, तोंड कढत होतें, त्यास वरचेवर स्तनपान करावेंसें वाटतें, रात्रीं नेहमींप्रमाणें झोंप येत नाहीं व दिवसभर तें किरकिर करतें. देवी टोंचल्यापासून चवथ्या किंवा पांचव्या दिवशीं टोंचलेली जागा फुगीर दिसते व तिज-सभोंवतीं एक आरक्त मंडळ दिसूं लागतें. सहाव्या दिवशीं त्या फोडांत लस उत्पन्न होऊन तो चांगला मोत्यासारखा दिसतो. त्याचा मध्यभाग दबलेला असतो. नवव्या अगर दहाव्या दिवशीं तो सर्व फुगतो, त्यावेळीं दंड सुजतो, तो तांबडा होतो व कढत लागतो. त्याच सुमारास त्यांत पू बनतो. ज्यावेळीं फोड्या पूर्ण दशेस येतात त्यावेळीं त्यासभोंवतीं असलेल्या आरक्त मंडळाचा व्यास एकपासून तीन इंचपर्यंत भरतो, दहाव्या दिवसानंतर दंडावरील सूज व फोड्यासभोंवतीं असलेलें आरक्तमंडळ कमी कमी होत जातें. दुसऱ्यास देवीचा संस्कार करण्याकरितां डाक्टरलोक जी लस घेतात ती फोड्यांत पू झाल्यानंतरची नसून सातव्या अगर आठव्या दिवशीं फोड्यांत असलेली स्वच्छ लस होय. बारा दिवसांनंतर त्या फोड्या फुटतात अगर तशाच बसूं लागतात. चवदा अगर पंधराव्या दिवशीं त्यांवर खपल्या धरूं लागतात व पुढें सात आठ दिवसांत खपल्या पडतात. खपल्या पडल्यानंतर त्या ठिकाणीं एक वाटोळा वण पडतो. कित्येक मुलास फोड जोरानें आल्यास ज्वर

फार जोरानें येऊन काखेंत अवधाणे येतात. देवी काढल्यानंतर त्या ठिकाणीं मुलास खाजवूं देऊं नये; कारण खाजवल्यामुळें आंतील लस निघून जाऊन, टोंचण्याचा गुण नाहींसा होऊन दंडावर त्रासदायक जखम राहते. देवी टोंचल्यानंतर मुलास अगदीं सैल अंगरखा घालावा. टोंचण्यापासून येणाऱ्या तापास कांहीं औषध देऊं नये, कारण हा ताप आपोआप जाणारा असतो. दंड फार सुजला असल्यास दुधावरची साय त्यावर लावावी ह्मणजे झालें, किंवा हिराकसाची पूड लोण्यांत खलून लावली असतां ही सूज कमी होते.

एकदां देवीचा संस्कार करून घेतल्यानंतर पुढें दहा बारा वर्षांनीं पुनः एकवार संस्कार करण्याचा अलीकडे बराच प्रघात दिसतो. युरोपियन लोक तर आपल्या मुलास आठ वर्षांतून दोन वेळ देवी टोंचून घेतात. पहिल्या खेपेस टोंचून घेतलेल्या लशीपासून जसे देवीचे फोड यावेत तसे आले नसल्यास पुनः काढून घेण्यास हरकत नाहीं, पण पहिल्या खेपेस चांगल्या देवी आल्या असतां दुसऱ्याखेपेस टोंचून घेण्याचें प्रयोजन दिसत नाहीं.

मोठमोठ्या ठिकाणच्या देवीच्या इस्पितळांतील माहितीवरून असें सिद्ध होतें कीं, देवीचा तोडगा न केलेल्या माणसास आंगच्या देवी आल्या असतां त्यांपैकीं शेंकडा दोघांतिघांनाच त्या सौम्य आल्यामुळें जड जात नाहींत; परंतु देवी काढलेल्या शंभर लोकांस आपोआप देवी आल्यास त्यापैकीं सुमारें पाऊणशेपर्यंत रोग्यांस त्या फार सौम्य येतात. तसेंच आंगच्या देवी आलेल्यांपैकीं शेंकडा पसतीसपासून चाळीसपर्यंत रोगी मृत्युमुखीं पडतात; परंतु पूर्वीं देवी काढलेल्या असून देवी आलेल्या शंभर रोग्यांपैकीं शेंकडा सहा सात रोगीसुद्धां दगावत नाहींत. त्यासंबंधीं मि. मार्सन या गृहस्थानें वीस वर्षांत पांच हजार रोग्यांसंबंधीं

माहिती गोळा करून एक टिप्पण तयार केलें आहे तें यापुढें दिलें आहे. यावरून पुष्कळ बोध घेण्याजोगा आहे.

देवी आलेल्या रोग्यांचें वर्गीकरण.	प्रत्येक वर्गात शेंकडा किती रोगी मेले त्याची संख्या.
१ मुळींच देवी न काढलेले.	३५
२ देवी काढल्या असून वण नसलेले.	२३·५७
३ देवी काढलेले.	३·०
(अ) एकच वण असलेले.	७·७३
(ब) दोन ,, ,, ...	४·७०
(क) तीन ,, ,, ...	१·९५
(ड) उत्तम ,, ,, ...	२·५२
(इ) चार किंवा चारीहून अधिक वण असलेले.	०·५५
(स) वेडेवांकडे व अस्पष्ट वण असलेले. ...	८·८२
४ आंगच्या देवी आलेले.	१९

प्रत्येक देवी काढणारानें निदान चार तरी देवीचे पूर्ण फोड येतील आणि त्या जागीं जसे पाहिजे तसे चार देवीचे वण राहतील असा हेतु मनांत धरून देवी काढाव्या.



प्रकरण सहावें.

बालकाची वाढ, ठेवण वगैरे.

मागील प्रकरणांत मुलांस देवी काढण्याविषयींच्या आवश्यकतेचें विवेचन केलें. आतां या पुढील प्रकरणांत बालकाच्या शरीराची व त्यांतील अवयवांची वृद्धि किती जलद व कशी होत असते याविषयींचें ज्ञान आयांस असणें फार महत्त्वाचें असल्यानें त्याचें विवेचन यांत केलें आहे. कारण बालकांच्या शरीरांत कांहीं कमीजास्त झाल्यास तें समजण्यास त्याचा फार उपयोग होतो.

मूल कसें निजतें.

लहान मुलें नेहमीं पाठीवर निजतात, कुशीवर कधीं निजत नाहींत; हात कोपरापासून वांकलेले असतात, मुठी सैल झांकलेल्या असतात व आंगठा बाहेर असतो. आंचक्यांसारख्या विकारांत मुठी आंवळ झांकलेल्या असून आंगठा आंत वळलेला असतो. याकडे आयांचें लक्ष असावें.

पोट.

लहान मुलांचे पोटाचे स्नायू फार पातळ असल्याकारणानें व उजवे बाजूस असलेलें यकृत मोठें असल्याकारणानें मुलांचें पोट फुगीर व पुढें वाढून आल्यासारखें दिसतें. ज्यावेळीं मुलांच्या वाढीस अडथळा येतो, मग तो योग्य अन्नाच्या अभावामुळें असो, अथवा कांहीं विकृतीमुळें असो, त्यावेळीं पोट फुगीर असण्याऐवजीं खोलगट

असतें. लहान मुलांचा पक्काशय जन्मतःच इतका लहान असतो कीं, त्यांत एक औंस दूध मावण्याची मारामार पडते; परंतु तो दिवसें दिवस इतका जलद वाढतो कीं, महिन्याच्या अखेर पहिल्या दिवसाच्या दुप्पट मोठा व तिसऱ्या महिन्याच्या अखेरीस तर तिप्पट मोठा होतो. पक्काशयांत दूध किती मावतें व जास्त घातल्यास तें उलटून कां पडतें हें यावरून सहज लक्षांत येईल.

पूर्ण दिवस झालेल्या मुलाचें वजन सुमारें सहापासून आठ पौंड (३।४ शेर) भरतें, लांबी सुमारें १८।२० इंच असते. मुलीपेक्षां मुलें वजनानें जास्त असतात. प्रथमच्या तीन दिवसांत मुलाचें वजन सुमारें ६–७ औंस (१५–१८ तोळे) कमी होतें, पण आईस दूध सुटून तें मुलास मिळूं लागल्यापासून पुनः वजन पूर्ववत् होतें. चांगलें सशक्त व निरोगी मूल दररोज अर्धा औंस ते १ औंस वजानानें वाढतें. व याप्रमाणें तें वाढत गेल्यास पांचव्या महिन्याच्या अखेरीस पहिल्या दिवसाच्या दुप्पट वजन होतें. १०५ पृष्ठावर दिलेल्या कोष्टकांत मुलाची उंची व वजन ह्यांची वाढ कशी होते हें स्पष्ट दाखविलें आहे.

वजन व शरीराची लांबी.

वयाच्या १५–१६ व्या वर्षांनंतर मुलीची वाढ कमी होते. व मुलाची मात्र वाढ होत असते. पुढील कोष्टक हें साधारण स्थूलमानाची सरासरी होय. यास कांहीं अपवाद आढळतात.

डोक्याचा आकार शरीराच्या मानानें बराच मोठा असतो, आणि डोक्याचीं हाडें फार मऊ व लवचिक असतात. डोक्याच्या पुढच्या अंगास एक चौकोनी मोकळी बिलबिलीत जागा असते. तीस टाळू असें ह्मणतात. टाळूवर बोट ठेवलें असतां ती थडथड उडत असल्याचें भासतें. तिसऱ्या महिन्यापासून टाळू भरावयास लागून

डोकें.

मुलांचें वय.	उंची इंच	वजन पौंड.औंस	शेरा.
१ला दिवस	१९	७	
२रा ,,	,,	६–११	५ औंस कमी
३रा ,,	,,	६–८	३ ,, ,,
४था ,,	,,	६–११	३ ,, वाढ
५वा ,,	,,	६–१२॥	१॥ ,, ,,
६वा ,,	,,	६–१४	१॥ ,, ,,
७वा ,,	,,	७–०	२ ,, ,, जन्मतःचें वजन
१ महिना	२०॥	८–०	
२ महिना	२१	१०–०	प्रत्येक दिवसास
५ ,,	२३॥	१४	पहिल्या दिवसाच्या दुप्पट.
६ ,,	२४	१५	
७ ,,	२४॥	१६	महिन्यास एक पौंड वाढ.
८ ,,	२५	१७	०॥० इंच उंचीची वाढ.
९ ,,	२५॥	१८	
१ वर्ष	२७	२१	पहिल्या दिवसाच्या तिप्पट वजन.
२	३१	२७	४ इंच उंचीची वाढ.
३	३५	३२	
४	३८	३६	वर्षास चार पौंड वजन जास्त व तीन इंच उंची जास्त.
५	४१	४०	
[illegible]–७	४३–४५	४४–४८	वर्षास २ इंच वाढ व ४ पौंड वजनाची वाढ.
८–९	४७–४९	५३–५८	वर्षास २ इंच वाढ व ५ पौंड वजनाची वाढ.
१०–११	५१–५३	६४–७०	,, ,, व ६ पौंड वजनाची वाढ.
१२–१६	५२–६३	७९-११७	,, ,, व ९ पौं. वज. वाढ.

दुसऱ्या अथवा तिसऱ्या वर्षाच्या अखेर अगदीं भरून येते. या वया- नंतर टाळू न भरणें हें मुलाच्या रोगी स्थितीचें दर्शक होय. मूल अंगावर पीत असल्यास त्याच्या मातेनें भाजीपाला, फळें, कणीक, अंडीं, मांस इत्यादिकांसारख्या पौष्टिक पदार्थांचें नेहमीं सेवन करावें; किंवा मूल वरदूध घेत असल्यास दुधांत चुन्याची निवळी मिसळीत जावी. हाडें मजबूत होण्यास चुन्याच्या निवळीसारखा खातरीचा दुसरा उपायच नाहीं. एखाद्या मुलास कांहीं विकाराच्या तीव्रतेमुळें अंगीं फार अशक्तपणा आल्यास टाळूस खळगा पडून ती खालीं बसते. अशा- वेळीं मुलास उत्तेजक पदार्थ देण्याची फार अवश्यकता आहे असें समजावें. ज्यावेळीं टाळू वर फुगून एकसारखी उडत असते, अशावेळीं कांहींतरी मेंदूचा विकार झाला आहे अथवा ज्वर फार भरला आहे असें समजावें. एक आठवड्यानंतर मुलांचे डोक्यावरील केंस गळून नवीन केंस येऊं लागतात. व ह्यांचा रंग पहिल्या केंसांपेक्षां जास्त काळा असतो. पहिले केंस जितके मऊ व तुळतुळीत असतात तितके हे नवीन आलेले केंसही असतात.

डोळे.

उजेड व काळोख ओळखण्याचें ज्ञान पहिले दहा दिवस मुलांस अगदीं नसतें. कितीही तीव्र उजेड त्यांचे तोंडासमोर नेल्यास त्यांस कांहींएक समजत नाहीं. दहा दिवसांनंतर दृष्टिज्ञान प्राप्त होण्यास सुरवात होते व सुमारें दुसऱ्या महिन्यापासून जवळच्या माणसांचे चेहरे मूल ओळखूं लागतें, व आपलीं व परकीं माणसें यांतील भेद त्यास कळतो. सुमारें तिसऱ्या महिन्यापासून उजेड असेल त्या बाजूकडे तें पाहूं लागतें; व ओळखीचें माणूस जवळ आल्यास त्याकडे पाहून हंसतें. अगर तें जिकडे जाईल त्या दिशेकडे आपली नजर एकसारखी लावितें. तीन महिन्यांचीं मुलें होईतोंपर्यंत डोळ्यांत आंसवें सवत

नाहींत. त्यानंतर मूल रडलें कीं, डोळ्यांत आंसवें येऊं लागतात. आंसवें उत्पन्न झाल्यानंतर, जर कां एखाद्या विकारांत तीं स्रवण्याचीं बंद झालीं, तर, रोगाची तीव्रता फार आहे असें समजावें व हें महत्वाचें चिन्ह प्रत्येक मातेनें लक्षांत बाळगावें.

वर बालकांचें वजन व शरीराची उंची किती जलद वाढते हें दाखविलें. खालील कोष्टकावरून त्यांची छाती व मस्तक ह्यांची वाढ ध्यानांत येईल.

वय.	डोकें इंच.	छाती इंच.
जन्मल्या वेळीं	१३॥।	१३
सहाव्या महिन्यांत	१६॥।	१५॥
१ वर्षा	१८	१७
२ ,,	१८॥	१७॥।
३ ,,	१९	१९॥।
६ ,,	१९॥	२०॥।
१२ ,,	२०	२३॥
थोरपणीं १५ वे वर्षी	२१॥	३० यापेक्षांही पुष्कळ जास्त असतें.

मुलास पहिले एक दोन महिने चव व वास यांचें फारसें ज्ञान नसतें. कितीही गोड औषध दिलें अगर कितीही कडू दिलें तरी त्यास त्याचें कांहींएक वाटत नाहीं.

ऐकण्याची क्रिया मात्र प्रथम दिवसापासूनच प्राप्त झालेली असावी असें वाटतें. कारण एखादा मोठा आवाज एकदम झाल्याबरोबर तीं दचकतात. आईचा शब्द तीं फार लौकर ओळखतात.

पहिले पांच महिन्यांत मुलांस लाळ सुटलेली नसते. यानंतर ती स्रवूं लागते. पहिले पांच महिन्यांत मुलास पिष्टमय (तवकील) पदार्थ बिलकुल देऊं नयेत. कारण पिष्टमय पदार्थांचें पचन लाळेच्या साह्यानें होतें.

पांच महिन्यांचे सुमारास मूल आपलें डोकें एका कुशीवरून दुसऱ्या कुशीस वळवितें, जवळपास एखादी वस्तु पडली असल्यास ती पकडण्याचा प्रयत्न करतें, दुसरीं माणसें हंसत असल्यास आपण हंसूं लागतें व आपली स्वतःची करमणूक स्वतःच करतें.

सहाव्या सातव्या महिन्यांत शक्तींत वाढ होऊं लागल्या कारणानें मूल बसण्याचा प्रयत्न करूं लागतें, पण त्यास बसूं देऊं नये; कारण कण्यामध्यें अद्याप डोक्याचा भार सोसण्याची ताकद आलेली नसते.

याच सुमारास शरीरांत महत्वाची सुधारणा जी होते ती दंतोद्भव होणें ही होय. बुद्धिज्ञान याच सुमारास उगम पावूं लागतें.

प्रकरण सातवें.

बालशिक्षण.

येथपर्यंत शारीरिकदृष्ट्या लहान लेंकरांचें संगोपन कसें करावें यासंबंधीं थोडें दिग्दर्शन करण्यांत आलें, आतां प्रस्तुत भागांत मुलांना कोणत्या प्रकारचें शिक्षण दिलें असतां तीं आपला आयुष्यक्रम उत्तम रीतीनें चालवून आपल्या कुळास समाजास व राष्ट्रास भूषण होऊन राहतील, याबद्दल थोडें दिग्दर्शन करण्याचें योजिलें आहे. हा विषय इतका महत्वाचा व विचाराचा आहे कीं, त्यावर एक निराळा ग्रंथच होईल. आपला देश हल्लींच्या निकृष्टावस्थेस पोंचण्याचीं जीं कारणें आहेत त्यांत लहान मुलांच्या शिक्षणासंबंधीं दिसून येणारी अनास्था हें एक कारण होय.

मातापितरांच्या अनेक कर्तव्यांपैकीं बालसंगोपन हें एक महत्वाचें कर्तव्यकर्म आहे हें खरें; परंतु लहान मुलांस योग्य प्रकारें खाण्यापिण्यास व कपडालत्ता घालून व निरोगी ठेवून धष्टपुष्ट केलें ह्मणजे तें अंशत: पूर्ण झालें असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं, परंतु एवढ्यानें सर्व कर्तव्यें संपलीं असें मात्र समजतां कामा नये; तर याहीपेक्षां अति महत्वाचें कर्तव्यकर्म तडीस न्यावयाचें असतें, तें कोणतें ह्मणाल तर प्रत्येक मनुष्याला आपल्या आयुष्याची सार्थकता होण्यास ज्या प्रकारचें आपलें वर्तन पाहिजे, तशा प्रकारची योग्यता अंगीं येऊं देणें हें होय. सर्व शिक्षणाचा मुख्य हेतू हाच असून त्याची योजनाही त्याच तत्वावर

असते; आणि ज्या शिक्षणपद्धतीच्यायोगानें हें काम पूर्ण साधेल तीच शिक्षणपद्धति सर्वांत उत्तम होय.

आतां वरील व्याख्येप्रमाणें शिक्षण देण्याची जबाबदारी मुख्यत्वें-करून लहानपणीं मातेवरच पडते. कारण मुलांची बाल्यदशा विशेषें-करून बापापेक्षां आईच्या समागमांत जाते. तेव्हां बालदशेंत शिक्षणाचा वरील उद्देश नजरेसमोर ठेवून तशा प्रकारचें वळण लवण्याची जबाबदारी स्त्रियांवरच असते, व तसें वळण देण्याची संधीही त्यांनांच पुष्कळ मिळते, सबब त्यांना यासंबंधीं थोडें तरी ज्ञान असणें अगत्याचें आहे. निदान ढोबळ ढोबळ चुक्या न होतील इतकी तरी खबरदारी त्यांना घेतां आली पाहिजे. यासाठीं प्रथम आपण शिक्षणासारखें अत्यंत महत्वाचें काम योग्य रीतीनें बजावण्यास आया किती योग्यतेच्या असा-वयास पाहिजेत याचा प्रथम विचार करूं व नंतर बालशिक्षणाकडे वळूं.

सृष्टिकर्त्या परमेश्वरानें जगताच्या अभिवृद्धीकरितां स्त्री व पुरुष हे दोन वर्ग निर्माण केले आहेत. ह्या दोहोंच्या साहाय्यावांचून संसारांतील सर्व गोष्टी सुयंत्रित चालावयाच्या नाहींत, असें आपणास आढळून येतें. स्त्रिया ह्या केवळ पुरुषांच्या सुखाकरितां ईश्वरानें उत्पन्न केल्या आहेत असें नाहीं, तर पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांसही अनेक कर्तव्यें नेमून दिलीं आहेत. दोघांच्या बुद्धीसंबंधानें पाहूं गेलें असतां त्यांतही भेद दिसून येत नाहीं. हात, पाय, डोळे इत्यादि दोघांचे अवयवही सारखेच आहेत. एखादा विकार झाला असल्यास पुरुषांचा विकार ज्या औष-धापासून बरा होतो त्याच औषधापासून स्त्रियांचाही होतो. तर मग पुरुषांनींच अमक्या एका गोष्टीचा लाभ घ्यावा व स्त्रियांस तो मिळूं नये असें ह्मणणें योग्य होईल कां? पुरुषांनीं हवें तितकें शिकावें व स्त्रियांनीं अज्ञानांधःकारांत पडून रहावें हें योग्य दिसतें काय? पुरुष आणि स्त्री मिळून मनुष्य पूर्ण होतो. असें आहे तर स्त्रियांस विशेष

शिक्षण नको असें ह्मणणें ह्मणजे आपल्या कोत्या समजुतीचें प्रदर्शन करणें नव्हे काय? कारण शरीराच्या एकाच भागास पुष्ट करण्यास फार जपलें तर दुसरा भाग क्षीण होत जातो. व तो आपलें कर्तव्य बजावण्याच्या अगदीं निरुपयोगी होतो; असा आपल्यास नेहमीं अनुभव येतो. तसेंच पुरुषास शिक्षण मिळून स्त्रिया अशिक्षित राहिल्या तर त्यांची तीच स्थिति होते.

आपल्या मुलाबाळांचें कल्याण, समाजाची उन्नति व राष्ट्राचा उत्कर्ष हें एकव्या पुरुषाच्या हातून होणें अगदीं अशक्य आहे. यासाठीं स्त्रियांचीही त्यास मदत घेतली पाहिजे. व त्या स्त्रिया जितक्या सुशिक्षित असतील तितकें इष्ट होय.

लहान मुलांच्या अनेक प्रकारच्या खस्ता खाऊन त्यांस लहानाचें मोठें करणें हें कर्तव्य वाटतें तितकें सोपें नाहीं. ही कामगिरी बजावतांना ज्या शेंकडों लहानसहान गोष्टी कराव्या लागतात, ज्या दिसावयास फार क्षुल्लक दिसतात; परंतु त्या यथास्थित व बरोबर व्हावयास आईच्याच हातांची गरज लागते. इतर दुसऱ्याच्या हातून हें काम यथास्थित रीतीनें होणें शक्य नाहीं. बालकास कंटाळा व त्रास न वाटूं देतां प्रेमळ अंतःकरणानें शिक्षण देण्याची हातोटी आईसच साधलेली असते. आपल्या मुलाबद्दल जें स्वाभाविकपणें अत्यंत प्रेम आईस वाटत असतें, त्या प्रेमामुळेंच हें बिकट व नाजूक काम तिच्याकडून योग्य रीतीनें बजावलें जातें. आईचें काम बापानें करितों ह्मटलें तर, तें त्याच्या हातून होणें केव्हांही शक्य नाहीं. पितृप्रेमापेक्षां मातृप्रेमाचा महिमा फार मोठा आहे. व या प्रेमाच्या साहाय्यानेंच आई आपल्या मुलांत पाहिजे ते गुण निर्माण करूं शकते. एखाद्या मुलाचा बाप वाईट अगर दुर्व्यसनी निघाला, पण आई शहाणी व सुस्वभावी असली तर तें मूल आईप्रमाणेंच निपजतें, हीच

स्थिति अगदीं उलट असली, ह्मणजे बाप विद्वान्, सज्जन असून आई वाईट असली तर मूल फार करून वाईटच बनतें. एकंदरींत मूल हें आपल्या मातेची प्रतिमा बनतें.

आमच्या इकडील आया मुळांतच अशिक्षित असल्याकारणानें मुलांस शिक्षण देण्याची कामगिरी त्यांचेहातून योग्य रीतीनें बजावली जात नाहीं; यामुळें त्यांचीं मुलें शाळेंत अगर घरीं मास्तर ठेवून जें कांहीं थोडें शिकतील तेवढेंच. इंग्लंड, फ्रान्स, अमेरिका, जर्मनी, इत्यादि विद्यासंपन्न देशांतील कुटुंबांची स्थिति पाहिली तर त्यांच्यांत शेंकडा ७५ स्त्रिया शिकलेल्या सांपडतील. व आपल्यांत शेंकडा १० सांपडतील कीं नाहीं याची शंकाच वाटते. इंग्लिश लोक आपल्या मुलांच्या शिक्षणाइतकें लक्ष दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीकडे देत नाहींत, असें आपणास वाटेल. त्यांच्या मनांत ही गोष्ट पूर्ण बिंबलेली असते कीं आपण आपल्या मुलास जी काय मौल्यवान् संपत्ति ठेवणार आहों ती विद्या हीच होय. इतर संपत्ति कितीही ठेवली तरी ती विद्येइतकी उपयोगी पडावयाची नाहीं. ह्मणून ते कायावाचामनेंकरून आपल्या मुलांस शिक्षण देण्यास अहर्निश झटत असतात. यामुळेंच त्या देशांत " एडिसन " सारखे कल्पक, " हर्बर्ट स्पेन्सर " सारखे तत्त्ववेत्ते; व " ग्लॅडस्टन " सारखे राजकार्यधुरंधर मंत्री निपजले व ते सरस्वती व लक्ष्मी यांचें माहेर वर होऊन राहिले आहेत. केवळ आईच्याच कर्तबगारीवर व शहाणपणावर मुलें कशीं शहाणीं होतात, व आईस किती कष्ट सोसावे लागतात याचें वर्णन "मिसेस हेन्री वूड" नामक आंग्ल विदुषीनें " मिसेस हॅली बर्टन्स ट्रबल्स " या पुस्तकांत फारच मनोवेधक रीतीनें लिहिलें आहे, तें एक वेळ तरी माझे प्रिय वाचक वाचण्याची तसदी घेतील अशी मला फार आशा आहे.

लहानपणचा ५।६ वर्षांचा काल मूल आपल्या मातेसन्निध राहून घालवतें. यामुळें त्या काळांतील शिक्षणाची सर्व जबाबदारी त्याच्या मातेवरच पडते हें मागें सांगितलेंच आहे. बालकाचे खऱ्या शिक्षणास प्रारंभ त्याच्या पाळण्यांतच होतो; ह्मणून आई हीच मुलाची खरी अध्यापिका होय. "हर्बर्ट स्पेन्सर" नें एका ठिकाणीं असें ह्मटलें आहे कीं, "मुलांचें जगणें अथवा मरणें, त्यांच्या मानसिक शक्तीची प्रगल्भता किंवा ऱ्हास या गोष्टी, ज्याप्रकारें त्यांचें संवर्धन होतें त्यावर अवलंबून असतात." बालकाच्या संवर्धनकालांत ज्या अनेक गोष्टी कराव्या लागतात त्यापैकीं बालशिक्षण हें एक आहे. तर मग ज्यांच्यावर कांहीं काळानें बालशिक्षणाची जबाबदारी येऊन पडणार आहे, त्यांना यासंबंधीं माहिती असणें अगत्याचें नाहीं काय? नेपोलियन बोनापार्ट एकदां एका विदुषीबरोबर संभाषण करीत असतां त्यानें तिला विचारलें कीं, "लोकांस यथायोग्य शिक्षण मिळण्यास कोणत्या गोष्टींची उणीव आहे" "सुशिक्षित आयांची" ह्मणून तिनें पोक्त उत्तर दिलें. त्यास ही गोष्ट पटून तो ह्मणाला कीं, सर्व शिक्षणाचें बीज कायतें यांतच आहे. तर मग ज्या शिक्षणाच्यायोगानें बालशिक्षणाचें काम त्यांच्या आयांकडून उत्तम रीतीनें बजावलें जाईल, अशा प्रकारचें शिक्षण स्त्रियांस देणें अगत्याचें व महत्वाचें नाहीं काय? सुशिक्षित स्त्रिया देशांत असणें हें एक प्रकारचें त्यास भूषण आहे. देशाचा अपकर्ष अथवा उत्कर्ष होणें हेंसुद्धां कांहीं अंशीं स्त्रियांच्या शिक्षणावर अवलंबून आहे.

इंग्लंड, फ्रान्स, अमेरिका, जपान इत्यादि विद्यासंपन्न देशांतील स्त्रिया अनेक प्रकारचीं लिहिण्यावाचण्याचीं कामें उत्तम प्रकारें करूं लागल्या आहेत. "मेरी कॉरेली, मराया एज्वर्थ, मिसेस नायटिंगेल" इत्यादि

विद्वान् स्त्रियांनीं विविध विषयांवर उत्तम उत्तम ग्रंथ लिहिले आहेत. त्याचप्रमाणें स्त्रीशिक्षणासंबंधीं खटपट करणारी " मिस मॅनिंग ", धर्मप्रसारार्थ झटणारी " ॲनी बिझंट ", रुग्णशुश्रुषेसंबंधीं झटणारी " मिस नायटिंगेल ", इत्यादि बायांचीं चरित्रें वाचलीं ह्मणजे, त्यांच्यांत असलेल्या अलौकिक गुणांचें कौतुक करावें तितकें थोडेंच असें वाटूं लागतें. खरोखर ज्या मुलांचा जन्म अशा प्रकारच्या स्त्रियांच्या पोटीं होतो, तीं धन्य होत. आमच्याइकडेसुद्धां कित्येक स्त्रिया पूर्वीं ग्रंथकर्त्र्या होऊन गेल्या, व कित्येकांनीं तर स्वार्थत्याग करून व स्वसुखाविषयीं विरक्ति बाळगून अज्ञान जनाला ज्ञानामृत पाजिलें आणि जगावर महत् उपकार करून ठेविले. श्रीसीतादेवी, गार्गी, अनुसूया, दमयंती, सावित्री, इत्यादि स्त्रीरत्नांनीं सुशिक्षणाच्या प्रभावानें आपलीं नांवें या जगतावर चिरस्मरणीय करून ठेविलीं. समाजाच्या, नीतीच्या, व धर्माच्या उन्नतीला स्त्रीशिक्षण फार महत्वाचें आहे. व हें महत्व जाणूनच पूर्वीं आमच्यांत स्त्रीशिक्षण दिलें जात असे. पण मुसलमानी अम्मल सुरू झाल्यापासून त्या शिक्षणाच्या प्रगतीस अडथळा येऊन त्याचा परिणाम इतका भयंकर झाला कीं, आमच्या शहाणे ह्मणविणाऱ्या लोकांनीं स्त्रियांस शिक्षण देण्याचें अजिबात बंद केलें. ह्यामुळेंच आपण हल्लींच्या दुर्बलावस्थेच्या व दरिद्रावस्थेच्या फेऱ्यांत गुरफटून गेलों आहोंत. ह्या स्थितींतून मोकळें होण्यास मुख्य उपाय ह्मटला ह्मणजे स्त्रियांस ज्ञान मिळण्याचा मार्ग मोकळा करून देणें हा होय.

सांप्रतकाळीं आमच्या पूज्य, सार्वभौम व मांडलिक सरकारांनीं अतोनात पैसा खर्च करून जागोजागीं स्त्रीशिक्षण देण्यासाठीं अनेक विद्यालयें स्थापन केलीं आहेत, त्यांत त्यांच्या मानसिक, नैतिक, व शारीरिक शक्तींचा विकास होण्यासाठीं अनेक साधनांची योजना

केली आहे. व ह्यामुळेंच हल्लीं आमच्यामध्यें थोड्या शिकलेल्या स्त्रिया दृष्टीस पडूं लागल्या आहेत, ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. पण ह्या स्त्रियांस ज्या प्रकारचें शिक्षण मिळालें आहे, त्याचा उपयोग संसारांतील निरनिराळीं कर्तव्यकर्मैं (बालसंगोपन, बालशिक्षण, गृहव्यवस्था) इत्यादि बजावण्यास फारसा होत नाहीं. कारण शाळेंत अशाच विषयांचा भरणा फार असतो कीं, ज्या शिक्षणाचा संसाराच्या कामीं अगदीं उपयोग नसतो. जसें इतिहासांतील शक पाठ करणें, भूगोलांतील नद्या, सरोवरें, पर्वत, बंदरें, यांचीं नांवें पाठ करणें, अंकगणितांतील मोठमोठीं उदाहरणें सोडविणें, भूमितींतील नियम पाठ करणें इत्यादि; यांतील एखादा तरी विषय संसाराच्या उपयोगी पडण्यासारखा आहे काय? यांत बालसंगोपन व बालशिक्षण यांसारख्या महत्वाच्या विषयाची योजना केलेली आहे काय? नाहीं! नाहीं! असें मोठ्या कष्टानें ह्मणावें लागतें. यासाठीं जोंपर्यंत स्त्रियांना आपल्या संसारांतील कर्तव्यें योग्य रीतीनें बजावण्याच्या उपयोगी पडणाऱ्या ह्मणजे आपलें शरीर व मन ह्यांची व्यवस्था कशी ठेवावी, शिशुसंवर्धन कसें करावें, आपल्या कामकाजाचा बंदोबस्त कसा ठेवावा, नागरिक या नात्यानें आपलें वर्तन कसें असावें, ईश्वरानें निर्माण केलेल्या सुखाच्या साधनांचा सुख संपादण्याचे कामीं कसा उपयोग करावा, आपल्या ईश्वरदत्त बुद्धीपासून स्वतःस व इतरांस फायदा कसा करूं द्यावा, अशा विषयांची योजना स्त्रीशिक्षणक्रमांत झालेली नाहीं तोंपर्यंत हल्लींचें शिक्षण अगदीं निरर्थक आहे असें मोठ्या खेदानें ह्मणावें लागतें. ईश्वरानें स्त्रियास जीं कर्तव्यें नेमून दिलीं आहेत तीं त्या योग्य रीतीनें बजावतील व त्यांच्या कमकुवत व नाजूक शरीरास जें शिक्षण मानवेल अशाच प्रकारचें शिक्षण त्यांस देणें योग्य नाहीं काय? पुरुषाप्रमाणें स्त्रीशिक्ष-

णाचा क्रम असणें फार विघातक आहे. चांगल्या तरण्या बांड २०।२२ वर्षांच्या मुलाससुद्धां हल्लींचा शिक्षणक्रम अगदीं निस्तेज व अशक्त बनवितो; तर मग ज्या स्त्रिया जात्याच कमकुवत असतात त्यांची स्थिति काय होत असेल याचा वाचकांनींच विचार करावा. इंग्लिश लोकांत स्त्रियांचीं लग्नें वीस वर्षांनंतर होण्याची प्रथात असल्यानें त्यांना शिकण्यास बराच वेळ मिळतो; पण आमच्यामध्यें १२।१३ व्या वर्षी लग्न करण्याची चाल असल्यामुळें शाळेंतील शिक्षण पुरें होण्यास त्यांस वेळ अगदींच नसतो; व पुढें त्या सासरीं गेल्या ह्मणजे सासूसासऱ्यांच्या, जावानणंदांच्या भीतीमुळें व घरांतील कामाच्या ओझ्यामुळें त्यांस अगदींच वेळ मिळत नाहीं. व त्या जें काय थोडें र, ट, प करावयास शिकल्या असतील तें सर्व विसरून जातात. एखादीच्या नशिबानें जर सासर चांगलें सुशिक्षित व श्रीमंत असें मिळालें व तिची सर्व हौस पुरविणारें असलें तर ती आपला सर्व वेळ नटण्यांत, हंसण्यांत, खिदळण्यांत व चटोर कादंबऱ्या वाचण्यांत व आपला पति परगांवीं असल्यास त्यास पत्रें लिहिण्यांत घालविते. आमच्याइकडील नवीन नवरेपणा आलेल्या तरुण बांड पोरांनासुद्धां लग्नानंतर कांहीं कालानें त्यांचेवर येऊन पडणाऱ्या जबाबदारीची अगदीं कल्पनाही नसते. यामुळें ते आपल्या लाडक्या बायकोला शृंगारिक कादंबऱ्या, चावटपणानें भरलेलीं नाटकें इत्यादिसारखीं पुस्तकें आणून देतात; पण अशा प्रकारच्या पुस्तकांच्या वाचनानें तरुण अज्ञान मुलींच्या मनावर कोणते परिणाम घडण्याचा संभव आहे व त्यापासून पुढें निपजणाऱ्या संततीवर काय परिणाम घडतील याची कल्पना तरी त्या तरुण नवऱ्याच्या मनाला शिवते काय? दुर्वर्तनाचे कित्ते गिरवणाऱ्या दंपत्यापासून चांगल्या वळणाची संतति निपजणें शक्य तरी आहे काय? चटोर कादंबऱ्यांच्या

वाचनानें मुलामुलींचे मनोविकार प्रबळ होऊन दुर्मार्गाचें अवलंबन करण्यास तीं प्रवृत्त होतात. व एकदां या दुष्ट मनोविकाराचे प्राबल्य त्यांजवर बसलें ह्मणजे तें कोणत्या थरास जाईल याचा पत्ता नसतो. ह्याप्रमाणें आमच्यांत ज्या कांहीं थोडक्या शिकलेल्या स्त्रिया आहेत, त्यांच्या शिक्षणाची स्थिति आहे. त्यांना मिळालेल्या शिक्षणांत त्यांच्यावर कांहीं कालानें येऊन पडणाऱ्या जबाबदारीची कल्पना होणाऱ्या विषयांची योजना मुळींच केलेली नसते असें ह्मटलें तरी चालेल. ह्यामुळें त्यांचे मनावर सुशिक्षणाचा यत्किंचित्‌ही परिणाम घडत नाहीं. एकंदरींत कोमल बालकाचें नाजूक शरीर व हवें तसें वळणारें मन हें निसर्गतः जिच्या दिमतीस दिलें असतें, ती जशी सुशिक्षित अगर अशिक्षित असेल, त्या मानानें तिचीं मुलेंही निपजतात. लहानपणच्या कोंवळ्या अंतःकरणांत चांगल्या गुणांचें बीजारोपण करून त्यांचे अंकुर पूर्ण विकसित होतील अशा रीतीनें प्रयत्न करणें हें सुशिक्षित आयांचेंच कर्तव्य आहे.

मूल ज्यावेळीं जन्मास येतें त्यावेळीं त्याचें अंतःकरण आरशाप्रमाणें अगदीं स्वच्छ असतें. अशावेळीं त्यांत जीं ज्ञानरूपी सूर्याचीं किरणें पडतील त्यांचें परावर्तन झाल्याशिवाय राहणार नाहीं. लहानपणीं मुलास चांगलें अथवा वाईट यांतील भेद कळण्याचें ज्ञान नसल्यामुळें त्यांच्यासमोर ज्या प्रकारचें आईच्या वर्तनाचें बिंब पडलें असेल त्याचेंच तें प्रतिबिंब बनतें. यासाठीं आयांनीं बालशिक्षणकालांत आपला आचारविचार अगदीं स्वच्छ व सुबोध राखला पाहिजे. लहान मुलांस होणारें सर्व सुखदुःख व त्यांचें हरएक प्रकारें बरें वाईट होणें हीं अगदीं त्यास लहानपणीं मिळालेल्या शिक्षणावर अवलंबून असतात. असें जर आहे तर भावी आईबापांस आपल्या मुलांना पुढचा आयुष्यक्रम कसा सुखकर होईल ह्याविषयीं उपदेशाचे

चार शब्द मिळूं नयेत ही गोष्ट चमत्कारिक दिसते. पुढील संततीचें भावी कल्याण केवळ पूर्वापार चालत आलेल्या वाईट चाली व वेड-गळ समजुती यांवर सर्वस्वी अवलंबून ठेवणें हें इष्ट नाहीं. व तसें अवलंबून असल्यामुळें त्यापासून वाईट परिणाम होणें अगदीं साहजिक आहे. शारीरशास्त्राच्या विषयाचा ज्यास गंध नाहीं असा माणूस जर एखाद्यावर शस्त्रप्रयोग करूं लागला तर त्याच्या फाजील धैर्याचें आपणांस अति नवल वाटतें. आणि ज्याच्यावर शस्त्रप्रयोग होणार त्याची आपणास खरोखर कींव येते. तद्वतच आमच्या इकडील आईबापांची स्थिति आहे. लहान बालकास जें शिक्षण द्यावयाचें तें लिहिण्यावाचण्याचेंच नव्हे; तर त्यास त्याच्या आयुष्यांतील सर्व कर्तव्यें उत्तम रीतीनें बजावतां येतील अशा प्रकारचें वळण लावणें हें होय. लहानपणीं हें शिक्षण त्यास त्याच्या आईकडून मिळालें पाहिजे. ह्मणूनच माता हीच खरोखर त्याची आद्यपीठांतील अध्यापिका मानली आहे. यासाठीं वाचकहो, ज्यांच्यावर कांहीं काळानें शिशु-संवर्धन करण्याची पाळी येणार आहे; त्यांस त्या विषयासंबंधी ज्ञान प्राप्त करून देऊन सुशिक्षित करणें हें प्रत्येक देशबांधवाचें कर्तव्य नाहीं काय? पन्नास वर्षांपूर्वी जशी स्त्रीशिक्षण नको ह्मणणाऱ्या लोकांची संख्या जास्त होती तशी आतां नाहीं. ही एक मोठी समाधानाची गोष्ट आहे. तर मग हल्लीं जे देशभक्त स्त्रीशिक्षणाच्या वृद्धीकरितां एकसारखे झटत आहेत, त्यास हातभार लावून मदत करणें हल्लींच्या सुशिक्षित ह्मणविणाऱ्या लोकांचें कर्तव्य नाहीं काय? स्त्रीशिक्षणाच्या अभावीं आपली प्रजा व देश जरी अगदीं निकृष्टावस्थेस येऊन पोंचला आहे तरी श्रम केले असतां तो इतर सहज विद्यासंपन्न देशाच्या तोडीस येईल. कांहीं कामें अशीं असतात कीं, चांगल्या रीतीनें श्रम केले असतां त्याचें फळही चांगलें मिळतें. पण स्त्रीशिक्षणा-

सारख्या महत्वाचे कार्यास पांच पन्नास वर्षेंही पुरणार नाहींत. यासाठीं मोठ्या निश्चयानें स्त्रियांस सुशिक्षित करण्याच्या उद्योगास लागलें पाहिजे, ह्मणजे आपलीं मुलें, नातवंडें सुदृढ, बुद्धिवान अशीं खास निपजतील.

आजपर्यंत या जगांत श्रीशिवाजी महाराज, नेपोलियन बोनापार्ट, शिकंदर बादशहा, इत्यादि मोठे मोठे लोक निपजून गेले, त्या सर्वांस आलेला मोठेपणा त्यांच्या सुशिक्षित आयांकडूनच प्राप्त झालेला होता. त्या लोकांच्या अंगीं असलेली नीतिमत्ता, औदार्य, प्रामाणिकपणा, धर्मश्रद्धा वगैरे गुणांची देणगी त्यांच्या मातेकडूनच त्यांस मिळालेली होती. एकंदरींत कोणत्याही समाजाच्या अगर देशाच्या उत्कर्षाचें मुख्य लक्षण त्या देशांत सुशील व सुशिक्षित आयांचें अस्तित्व हेंच होय.

आतां, आपण बालशिक्षण या मुख्य विषयाकडे वळूं. बालशिक्षण ह्मणजे ज्या शिक्षणाच्या साहाय्यानें मुलांच्या शारीरिक, मानसिक व नैतिक शक्तीस अशा रीतीनें वळण देऊन वाढवावयाचें कीं, त्याच्या साहाय्यानें मोठेपणीं त्यांच्यावर पडणाऱ्या सर्व प्रकारच्या जबाबदाऱ्या उत्तम रीतीनें बजावून तीं आपल्या आयुष्याची सार्थकता करतील. हें अत्यंत कठिण काम बजावण्यास स्त्रिया सुशिक्षित असल्या पाहिजेत हें अगदीं निर्विवाद आहे. शिक्षणाचा हेतु वर दर्शविल्याप्रमाणें असल्यामुळें त्या धोरणानें त्यांचा शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास होईल अशा प्रकारचें वळण त्यांना बाल्यदशेंत लावणें यालाच आह्मीं बालशिक्षण हें नांव दिलें आहे. वास्तविक पाहतां बालशिक्षण, प्रौढशिक्षण, वृद्धशिक्षण, असे कांहीं शिक्षणांत प्रकार नाहींत. तें आरंभापासून अखेर-पर्यंत एकच आहे. बालकाच्या ज्ञानप्राप्तीचें आद्यस्थान गृह होय. व त्या गृहांत ज्ञानार्जनाची सामग्री भरपूर असणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे.

ह्मणजे आमच्या स्त्रियांचीं मनें या विषयासंबंधीं सुसंस्कृत असणें अगत्याचें आहे.

बालपणीं ज्या मुख्य गोष्टीकडे आईचें विशेष लक्ष असावें लागतें, ती शारीरिक सुदृढता व आरोग्य ही होय. यापैकीं आरोग्यासंबंधीं दिग्दर्शन मागील भागांत केलें आहे. आतां, फक्त सुदृढता कशी संपादन करितां येईल याविषयीं विवेचन करीत आहें.

आयुष्यांतील सर्व सुखास शारीरिक सुदृढता फार अवश्य आहे. पुष्कळ संपत्ति आहे पण शरीर रोगानें ग्रासलेलें आहे. मूल कर्तृत्ववान् आहे पण निर्बल आहे, तर संपत्ति व मुलाचें कर्तृत्व असून नसून सारखेंच होय. एखाद्या सैन्यास यशापयश येणें हें त्या सैन्यांतील शिपायांच्या शारीरिक सुदृढतेवर अवलंबून असतें, त्याचप्रमाणें कोणत्याही देशांतील लोक शरीरानें सुदृढ असणें हें त्या देशाच्या अभ्युदयास कारण घडतें. ह्मणूनच मातेनें बालकाच्या बाल्यावस्थेपासून त्याच्या शरीर सुदृढतेबद्दल काळजी घेणें फार अगत्याचें आहे. पण आमच्या लोकांत ह्या गोष्टीविषयीं फार अनास्था दृष्टीस पडूं लागली आहे. ही अत्यंत खेदाची गोष्ट आहे. असें जर नसतें तर, हल्लीं आपणापुढें असलेली प्रजा खुजट, रोगी, व निर्बल अशी दृष्टीस पडतीना हें खास. त्याचप्रमाणें हल्लीं आमच्यांत लहान मुलांच्या व विशेषेंकरून पहिल्या वर्षांत जें भयंकर मृत्यूचें प्रमाण पहाण्यांत येतें त्याससुद्धां हेंच कारण आहे. असें आजूबाजूच्या परिस्थितीकडे बारकाईनें लक्ष दिलें असतां सहज कळून येणार आहे.

आपल्या देशांत सांप्रत जिकडे तिकडे शेतकीचीं प्रदर्शनें भरूं लागलीं आहेत. त्यांत आपणास धष्टपुष्ट बैल, गायी, ह्मशी, रेडे, लहान वासरें, व रेडकें इत्यादि जनावरें पहाण्यास मिळतात, त्याचप्रमाणें

अमुक धान्य शेतांत चांगलें जोरानें येण्यास त्यास कोणत्या प्रकारचें खत मूत घातलें पाहिजे, जमिनीची मशागत कशी केली पाहिजे, वगैरे संबंधी माहितीनें भरलेले पदार्थ दाखविण्यांत येऊन, तत्संबंधीं व्याख्यान-द्वारेंही माहिती दिली जाते. राजेरजवाडे व इतर श्रीमंत लोक आपल्या हौशीकरितां पैलवान, हत्ती, घोडे, शिकारी कुत्रीं, टकराकरितां बकरीं वगैरे जवळ बाळगितात. व त्यांच्या शरीरपुष्टतेबद्दल किती काळजी घेतात व पैसा खर्च करतात हें पुष्कळांनीं पाहिलें असलेच; एखाद्या विद्वान् शिकलेल्या गृहस्थाच्या पुस्तकालयांत आपण जाऊन पाहिलें तर त्यांत अनेक तत्त्ववेत्यांनीं लिहिलेले शास्त्रीय विषयांवरील ग्रंथ, निरनिराळ्या देशाचे इतिहास, कादंबऱ्या इत्यादिकांसारखे ग्रंथ आपणांस दिसतील पण त्यांत तान्ह्याच्या संवर्धनासंबंधीं माहिती देणारे एकसुद्धां पुस्तक पाहण्यांत येत नाहीं हें आश्चर्य नव्हे काय? तसेंच कोणत्या प्रकारचा चारा अगर खुराक जनावरास लावला असतां तो त्यास चांगला मानून ती चांगलीं लठ्ठ होतात. त्याचें ज्ञान खेड्यापाड्यांतील पाटील, कुलकर्णी अगर शेतकरी यांस जितकें असतें त्याचे एकशतांशानें तरी त्यांना आपलीं तान्हीं कशीं धष्टपुष्ट करावीं याचें ज्ञान असतें काय? वाचकहो, मोठ्या कष्टानें नाहीं! नाहीं! असें स्पष्ट ह्मणावें लागतें. प्रिय बंधुभगिनींनो, ज्या पायावर आपण एक टोलेजंग वाडा बांधणार आहोंत, तो पाया जर मुळांतच कच्चा राहिला तर त्यावर ती इमारत टिकूं शकेल काय? ज्या घटकापासून आपलें शरीर बनावयाचें असतें, तो घटकच जर मुळांत अशक्त राहिला तर शरीर बळकट बनणें शक्य तरी आहे काय? सांप्रत शाळांमधून मुलामुलींस मिळत असलेल्या शिक्षणक्रमांत यासंबधीं एकतरी धडा शिकविला जातो काय? मग आपलीं गोजिरवाणीं अर्भकें आपल्या समोर पटापट मरून गेलीं ह्मणजे आपल्या अगर बालकाच्या नशि-

त्रास दोष देणें योग्य होईल काय? यासाठीं निसर्गतः जिच्या दिमतीस ताव्ह्याचें शरीर दिलें आहे, त्याचा शरीरपिंड सुदृढ कसा करावा यासंबंधीं माझे प्रियभगिनींस थोडीतरी माहिती असावी या हेतूनें खालीं थोडी माहिती दिली आहे. त्याचा उपयोग होईल अशी फार आशा आहे.

आतां, आपण शरीर सुदृढ करणें ह्मणजे काय व त्यासंबंधानें प्रत्येक मातेनें काय काय केलें पाहिजे यासंबंधीं विचार करूं. ज्यायोगानें मुलांच्या शरीरांतील प्रत्येक लहानसहान स्नायू, हाडें, मेंदू व इतर सर्व इंद्रियें यास अशा रीतीनें वळण लावून वाढवावयाचें कीं, जेणेंकरून शरीराचे निरनिराळे भाग व त्यांजकडे नेमून दिलेलीं भिन्न भिन्न कर्तव्यें उत्तम रीतीनें बजाविलीं जातील; जसें, डोळ्यांनीं पाहणें कानांनीं ऐकणें, जिव्हेनें चव घेणें, नाकानें वास घेणें, पायानें चालणें, हातानें काम करणें इत्यादि. वर सांगितलेल्या इंद्रियांस नैसर्गिक क्रमानें आपआपलीं कर्तव्यें बजावण्याचें ज्ञान प्राप्त होत असतें, मग त्यांस विशेष वळण तें कोणतें लावून देणेचें? असा साहजिकच प्रश्न पुढें येतो. त्यास उत्तर एवढेंच कीं, त्या इंद्रियांचा जितका जितका कसोशीनें उपयोग करून घेतां येईल तितका करून घेण्याची स्थिति त्यांस आणणें हा होय. जसें डोळ्यांच्या साहाय्यानें आपणास ईश्वरानें निर्माण केलेल्या सर्व वस्तू दिसतात. एखादी वस्तु नुसती डोळ्यांनीं पहाणें व सूक्ष्म रीतीनें तिचें निरीक्षण करणें यांत पुष्कळ भेद आहे.

सूक्ष्म निरीक्षण—शक्तीच्या साहाय्यानें ज्या गोष्टी साधारण माणसास कळत नाहींत, त्या गोष्टी बारकाईनें निरीक्षण करणाऱ्यांस दिसतात. कवीनें एखाद्या वनश्रीचें केलेलें रमणीय वर्णन घ्या; त्यांत त्याच्या दृष्टीस पडणारी मोहकता, ईश्वराच्या घटनेची तारीफ इत्यादि गोष्टी आपण जर

समक्ष जाऊन त्याठिकाणीं पाहिल्या तर, कवीनें अगदीं तिखटमीठ लावून वर्णन केलें आहे, असा आपण त्याच्यावर आरोप ठेवूं. पण कवीच्या दृष्टीस जें आलेलें असतें, त्याचेंच त्यानें हुबेहुब वर्णन केलेलें असतें, त्यांत एकही शब्द खोटा नसतो. कवीनें वर्णन केल्याप्रमाणें आपणास तसा वनश्रीचा देखावा दिसत नाहीं, ह्मणून त्यास दोष देणें अयोग्य आहे. कारण त्याचे दृष्टीस प्रत्येक वस्तू बारकाईनें पाहून त्यांतील मोहकता शोधून काढण्याचें जें वळण मिळालेलें असतें तसें आपणांस नसतें. एवढाच त्याचे व आपले दृष्टींत फरक होय. तसेंच प्रत्येक झाडाच्या पानांचा रंग हिरवाच असतो, पण त्यास असणारा निरनिराळा आकार, त्यांवर असलेल्या निरनिराळ्या रेषा व इतर दुसऱ्या खुणा बारकाईनें पाहिल्या असल्यास आपण अमक्या झाडाचें तें पान आहे, असें बरोबर सांगतों. त्याचप्रमाणें चितान्यानें एखाद्या चित्रांत दर्शविलेली छाया, प्रकाश, व रंगाची खुबी हीं चितान्याशिवाय इतरांस कळणें शक्य नाहीं, कारण त्याचा नेहमीं व्यासंग त्यांतच असल्यामुळें त्यांतील गुणदोष त्याचे नजरेस चटदिशीं येतात. तसे आपल्या नजरेस येत नाहींत, कारण आपल्या नेत्रांस त्या प्रकारचें वळण मिळालेलें नसतें. पुस्तक वाचतांनासुद्धां त्यांतील प्रत्येक ओळ बारकाईनें पाहून वाचल्यापासून किती फायदा आहे याचा पुष्कळांस अनुभव असेलच. अनेकवेळां महत्वाचे शब्द गाळले जातात. यामुळें अर्थाचा अनर्थ नेहमीं घडतो. लिहितांनासुद्धां बरोबर पाहून लिहिलें नाहीं, ह्मणजे अनेक शब्द गाळले जातात. व तो लिहिलेला मजकूर एकदां नाहीं चारदां जरी वाचला तरी हस्त व नेत्रदोषामुळें गळलेले शब्द आपल्या लक्षांत येत नाहींत. चांगलीं चांगलीं हुषार मुलें परीक्षेंत नापास होतात त्यांससुद्धां बारकाईनें पाहून व वाचून न लिहिण्याची संवय हेंच होय. एकंदरींत बारकाईनें निरीक्षण करण्याचें वळण लहानपणा-

पासूनच मुलांस लाविलें पाहिजे. लहानपणीं लागलेल्या या सवयीचा उपयोग मोठेपणीं धंद्यांत होतो. शिवाय सूक्ष्म निरीक्षणानें बुद्धिमत्ता दृढ होत जाते. अनेक वस्तूंचें ज्ञान आपणांस आपोआप करून घेतां येतें. जो मनुष्य कोणतीही गोष्ट बारकाईनें पहात नाहीं. तो मनुष्य डोळे असून आंधळांच ह्मटला पाहिजे. लहानपणीं मुलांच्या पायांत कांटा मोडणें, बोटास ठेंच लागणें, भांड्यास पाय लागणें, इत्यादि गोष्टी निरीक्षणाच्याच हयगयीमुळें घडतात.

मुलांच्या मनांत, बारकाईनें निरीक्षण करण्याचें महत्व किती हें निरनिराळे पदार्थ व त्यांतील भेद दाखवून मनोरंजक गोष्टीनें त्यांचे मनांत बिंबवावें.

एक बैरागी एका अरण्यामध्यें एकटा फिरत असतां त्याला एक वाणी भेटला. त्यास तो रामराम करून ह्मणाला "आपला एक उंट चुकला आहे नाहीं काय?" वाणी ह्मणाला "होय खरेंच बुवा, माझा उंट चुकला आहे तो तुह्माला कोठें आढळला?" बैराग्यानें त्याचें कांहीं एक उत्तर न देतां विचारलें कीं, "तो उंट उजव्या डोळ्यानें आंधळा व पुढच्या डाव्या पायानें लंगडा आहे नाहीं काय?" वाणी उत्तर करितो "होय अगदीं बरोबर." बैरागी विचारतो "आणखी त्याचा पुढचा एक दांत पडला आहे नाहीं काय?" वाणी ह्मणतो "होय, होय; आतां तर बोलावयासच नको." बैरागी ह्मणतो; त्याच्या पाठीवरील गोणींत एका बाजूस मध व दुसऱ्या बाजूस कणीक आहे हें खरें काय?" वाणी ह्मणाला "होय बरोबर आहेत ह्या सगळ्या खुणा. तोच माझा उंट. आणि ज्याअर्थी तुह्मीं त्याचें इतकें बारकाईनें वर्णन केलेंत त्याअर्थी तो तुह्मीं पाहिला असून तो कोठें आहे हें तुह्मांस ठाऊक आहे, तर तो आतां मला दाखवा." बैरागी ह्मणाला "नाहीं महाराज, मी

तुह्मांला खरेंच सांगतों, तुमचा उंट मी जन्मांत कधीं पाहिला नाहीं आणि तो कोठें आहे तें मला ठाऊक नाहीं." वाणी ह्मणाला "अरे! तूं लबाड आहेस. तूं खोटें बोलतोस. मी तुला सुभेदाराकडे नेतों. तूं चोर आहेस." त्याप्रमाणें त्यानें त्याला धरून सुभेदाराकडे नेलें. तेव्हां सुभेदारानें त्या वाण्याची हकीकत ऐकून घेऊन बैराग्यास दरडावून विचारलें कीं, "तो उंट जर तूं कोठें कधीं पाहिला नाहींस, तर त्याची इतकी बारीक माहिती तुला कशी समजली तें सांग बरें." बैरागी उत्तर करितो "ऐका महाराज. सगळ्या गोष्टी प्रत्यक्ष डोळ्यानें पाहिल्याच पाहिजेत असें नाहीं. पुष्कळ गोष्टी सूक्ष्म निरीक्षण करून तर्कानें बरोबर बसवितां येतात. वाटेंत उंटाचीं पावलें मात्र उमटलेलीं होतीं, त्यांबरोबर माणसाचीं नव्हतीं, त्यावरून मला खचित वाटलें कीं, तो उंट चुकलेला असावा. त्यानें रस्त्याच्या डाव्या बाजूची मात्र हिरवळ खाल्लेली दिसली, आणि उजवोकडची जशीच्या तशीच होती. त्यावरून मी ताडलें कीं, त्याचा उजवा डोळा गेलेला असावा. त्याच्या पुढच्या डाव्या पायाचीं पावलें अशीं अर्धवट उठलीं होतीशीं मला दिसलीं, त्यावरून मला वाटलें कीं, तो त्या पायानें लंगडा असावा. त्यानें जेथें जेथें गवताचा डांस घेतला होता, तेथें तेथें मध्येंच गवताचा एक पुंजका राहत गेलेला माझ्या दृष्टीस पडला; त्यावरून मी समजलों कीं, त्याचा पुढचा एक दांत पडलेला असावा. आणखी, रस्त्याच्या एका बाजूस मध्येंच थेंब पडून, त्यावर माशांचे थवे बसलेले मीं पाहिले, आणि दुसऱ्या बाजूस कणीक तोंडांत धरून आपल्या वारुळांत नेतानां मुंग्यांच्या रांगांच्या रांगा माझ्या पहाण्यांत आल्या; त्यांवरून, उंटावर काय ओझें होतें हें मीं ओळखिलें. असा हा सगळा सूक्ष्म निरीक्षणाचा व तर्काचा खेळ आहे." तें बोलणें

सुभेदारास पटलें; आणि त्यानें त्या बैराग्यास निरपराधी ठरवून सोडून दिलें. अशा प्रकारच्या गोष्टी साध्या व सोप्या भाषेंत मुलांस सांगाव्यात.

श्रवण (ऐकणें)—ज्याप्रमाणें सूक्ष्म निरीक्षणाचें महत्त्व आहे, त्याप्रमाणेंच ऐकण्यासंबंधीं आहे. ही संवय लहानपणापासूनच लागली पाहिजे. कोणतीही गोष्ट बरोबर न ऐकल्यामुळें अनेक प्रकारच्या चुक्या आपल्या हातून घडतात. यामुळें अनेक वेळां आपण दुसऱ्याच्या दोषास व अवकृपेस पात्र होतों. शाळेत शिक्षकानें सांगितलेली एखादी गोष्ट लक्ष्यपूर्वक ऐकिली तर ती चांगली लक्ष्यांत राहते. पण तीच निष्काळजीपणानें ऐकली असल्यास मुळीच ध्यानांत राहत नाहीं. मुलांच्या स्मरणशक्तीचा विकास होण्यास काळजीपूर्वक अवलोकन व श्रवण ह्या गोष्टी फार महत्वाच्या आहेत. निरनिराळ्या माणसांचे आवाज, गाण्याचे सतसूर, वाद्यापासून निघणारे ध्वनी, कुत्र्याचें भुंकणें, इत्यादि गोष्टी लक्षपूर्वक ऐकल्या असतील तर आपणास एखादा गवई गात असल्यास तो अमका राग ह्मणत आहे, व अमकाच माणूस गात आहे, असुक प्रकारचें वाद्य वाजत आहे इत्यादि गोष्टी आपण त्या समक्ष पाहिल्याशिवाय सांगूं शकूं. पण तसें ऐकण्याची संवय नसल्यास आपल्या अज्ञानपणाचें कित्येक वेळां हंसें करून घ्यावें लागतें. आपल्याकडे पूर्वी असे कांहीं तीक्ष्ण कानाचे लोक होते कीं, ते जमिनीस कान लावून एक दोन मैलांवरचे घोड्यांच्या टापांचे आवाज व गाड्यांच्या चाकांचे खडखडाट होत असलेले सांगत असत. त्याचप्रमाणें आपण ज्यास पानाडी ह्मणतों त्यापैकीं कांहीं लोक जमिनीस कान लावून दहावीस हाताखालीं खोल जमिनींत असलेल्या पाण्याच्या प्रवाहाची दिशा बरोबर सांगतात. आमच्या इकडील भाविक लोक त्या माणसास एखादें दैवत साध्य आहे

असें ह्मणून त्याच्या पायां पडतात, पूजा करितात व तो जें काय सांगेल तें निमूटपणें ऐकतात. पण वास्तविक पहातां त्यांची श्रवणशक्ति इतकी विकास पावलेली असते कीं, त्यायोगें त्यांना जमिनींत वाहणाऱ्या पाण्याचा खळखळाट सहज ऐकूं येतो, दैवत वगैरे कांहीं साध्य नसतें. वरील दोन्ही इंद्रियांप्रमाणेंच नाकाची व जिव्हेचीही गोष्ट आहे. नाकानें नेहमीं चांगल्या चांगल्या अत्तरांचा वास घेण्याची संवय असल्यास गुलाब व हीना यांतील भेद सांगतां येतो. नाहीं तर सांगतां येणें शक्य नाहीं. घ्राणेंद्रियें तीक्ष्ण असल्यानें घरांत कोठें घाण असल्यास, अगर उंदरासारखा प्राणी कुजला असल्यास, तावडतोब सांगतां येतें. आमच्या इकडे असे कांहीं लोक आहेत कीं, त्यांचे घरांत एखादा पदार्थ कुजून घाण सुटली असली तरी त्यांस अगदींच घाण येत नाहीं. दुसऱ्यानें तुमच्या घरांत कांहीं कुजल्यासारखी घाण येते, तर कोठें काय कुजलें आहे याचा तपास करा, असें सांगितल्यावर ते आपल्या घरांत जाऊन पाहतात, तों खरोखरच घरांत उंदीर अगर घूस कुजल्याचें त्यांच्या दृष्टीस येतें. यासाठीं लहानपणीं मुलांस अनेक प्रकारच्या सुवासिक वनस्पती, कापूर, दालचिनी, हिंग, फुलें, इत्यादिसारख्या पदार्थांचा वास घेण्यास लावावा, ह्मणजे हळू हळू त्यांचीं घ्राणेंद्रियें तीक्ष्ण होत जातात. नाकाप्रमाणें जिव्हेचीही गोष्ट आहे. पांच सहा पदार्थ मिळून त्यांचा एक पदार्थ केला असल्यास त्यांत अमके अमके पदार्थ आहेत असें आमच्यांत सांगणारे लोक आहेत. राजेरजवाडे यांच्या पदरीं चाखे ह्मणून लोक असतात. ते आपल्या मालकापुढें ताट वाढून जाण्यापूर्वी प्रत्येक पदार्थ चाखून पाहतात, व चांगला झाला असल्यास वाढण्यास परवानगी देतात. आपण जेवणाचे वेळीं अमका पदार्थ वाईट, अमका चांगला, अमक्यांत मीठ जास्त, अमक्यांत तिखट जास्त, असें जें सांगतों तें जिव्हेस

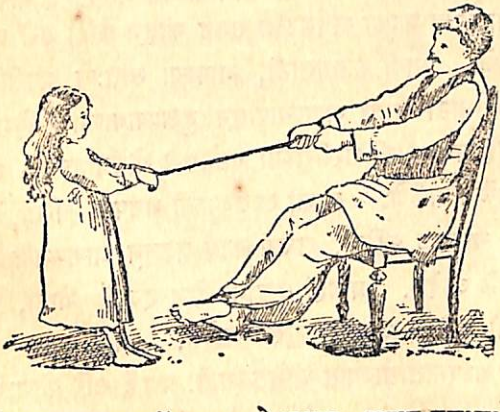
असलेल्या चवीच्याच साहाय्यानें होय. ही चव दोन तीन पदार्थ नेहमीं खाऊन राहणाऱ्या माणसास येणें शक्य नाहीं. यासाठीं लहानपणापासून आंबट, तिखट, तुरट, गोड, कडू, खारट, असे पदार्थ देऊन जिव्हेची चवशक्ति वाढवावी. एकंदरींत ईश्वरानें दिलेल्या पंचज्ञानेंद्रियांचा विकास लहानपणींच होणें अवश्य आहे.

वर नाक, डोळे कान, वगैरे ज्ञानेंद्रियें सुदृढ होण्यासाठीं काय केलें पाहिजे हें सांगितलें. आतां शरीरावरील स्नायू बळकट होण्यास काय काय केलें पाहिजे याविषयीं विचार करूं. शरीरांतील स्नायू बळकट होण्यास व्यायाम व तो मोकळ्या हवेंत केला पाहिजे. व्यायाम केल्यापासून रुधिराभिसरणक्रियेस उत्तेजन मिळून फुप्फुसांत रक्तप्रवाह जास्त जोरानें जातो; श्वासोच्छ्वास जलद चालतो, यामुळें नेहमीपेक्षां जास्त हवा फुप्फुसांत शिरून दूषित हवा जास्त प्रमाणानें बाहेर पडते; अंगास घाम सुटून शरीरांतील उष्णता कायम राहते व सर्व शरीरांत रक्ताचा संचय चांगला होतो. अग्नि प्रदीप्त होऊन भूक चांगली लागते, व जास्त अन्न पोटांत जातें इत्यादि अनेक प्रकारचे फायदे व्यायामापासून होतात. आतां व्यायाम करणेचा तो बेतानेंच केला पाहिजे. "अति सर्वत्र वर्जयेत्" हें वचन मनांत पूर्ण बिंबलें पाहिजे. जास्त व्यायामापासून फायद्याऐवजीं उलट तोटाच होतो. व्यायाम अगदींच न करण्यानें जें नुकसान आहे, त्यापेक्षांही जास्त, अति व्यायाम केल्यापासून होण्याचा संभव आहे. मुलास, लहानपणचा खरा व्यायाम खेळण्यापासूनच होतो. यासाठीं आईबापांनीं मुलांस ममसोक्त रीतीनें हवे ते खेळ त्यांच्या मनास येईपर्यंत खेळूं द्यावेत. मुलें फार खेळून उगीच दमतात ह्मणून त्यांस घरांत आणून बसवून ठेवूं नये. तीं दमलीं ह्मणजे आपोआप; घरांत येऊन बसतात. व जागच्या जागींच झोपीं जातात हें आपल्या नेहमीं पाहण्यांत येतें;

खेळतांना मुलांमुलींची वृत्ति जितकी आनंदी राहील तितकें त्यांचे शरीरवृद्धीस चांगलें.

व्यायाम करणेचे अनेक प्रकार आहेत. जसें तालीम करणं, घोड्यावर बसणें, पोहणें, खोखो, आट्यापाट्या, टेनीस, क्रिकेट, फुटबॉल, इत्यादि खेळ खेळणें, याशिवाय मोकळ्या हवेंत फिरण्यास जाणें, दररोज सकाळीं सूर्यास नमस्कार घालणें, इत्यादि. हे सर्व प्रकार मूल ८।१० वर्षांचें झाल्यानंतर करण्याचे असल्यानें या ठिकाणीं त्याची माहिती देणें जरूर दिसत नाहीं. पण श्रीयुत मित्र यांच्या लोकप्रिय मासिक मनोरंजनमध्यें एक शरीरसंवर्धक खेळ या लेखाखालीं मुलांच्या उपयोगासाठीं मनोरंजक खेळाचे प्रकार चित्रांसह दिले आहेत ते मुलांच्या उपयोगीं पडण्यासारखे असल्यानें या ठिकाणीं जसेच्या तसे देत आहे.

एक शरीरसंवर्धक खेळ.



शरीर घटण्याला व तें मजबूत होण्याला, लहान मुलाला काय किंवा मोठ्या माणसांना काय, व्यायामाची अत्यावश्यकता आहे. शेतांतून खपणाऱ्या, मोलमजुरी करणाऱ्या व इतर शारीरिक श्रमांचीं कामें

करणाऱ्या लोकांना निराळा व्यायाम करण्याची जरूरी नाहीं. ईश्वरानेंच त्यांच्या आयुष्याच्या वेळापत्रकांत व्यायामाची भरपूर तजवीज करून ठेवली आहे. पण असे किती तरी लोक आहेत कीं, ज्यांना व्यायामाची अत्यावश्यकता आहे. व्यायाम नसल्यामुळें, किती तरी लोकांना नानातऱ्हेच्या व्याधींनीं जर्जर करून सोडलें आहे. मुंबईसारख्या शहरांतून फिरणाऱ्या हजारों माणसांच्या चेहऱ्यांकडे पाहिलें तर किती खेदजनक देखावा दृष्टीस पडतो बरें? चेहऱ्यावर तेज नाहीं, डोळ्यांत पाणी नाहीं, रक्तांत लाली नाहीं, दंडांत जोर नाहीं, पायांत ताकद नाहीं, असलींच निःसत्व, निस्तेज, निरुत्साह, 'कष्टेन जीवितक्रमण' करणारीं बाहुलीं दिसतात. ह्या अनिष्ट स्थितीचीं कारणें अनेक आहेत. पण त्यांतलि प्रधान कारण व्यायामाचा अभाव हेंच होय.

जीवनार्थकलह दिवसेंदिवस अति भयंकर होत चाललेला आहे आणि सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत—नव्हे मध्यरात्रीपर्यंत यातायात, धडपड केली तरी सुखासमाधानानें पोटाची सोय लागत नाहीं, हें खरें आहे; पण त्यांतल्या त्यांत घटका अर्धघटका सवड काढून कांहीं तरी व्यायाम केलाच पाहिजे. भावी संततीसाठीं, आपल्या स्वतःचे शारीरिकश्रम निवारण होण्यासाठीं आणि आपल्यापासून दुखण्याबाण्याचे क्लेश दुसऱ्याला न पोहोंचण्यासाठीं शरीराच्या घटनेकडे थोडेंबहुत पण आस्थेनें लक्ष्य पोंचविलेंच पाहिजे. आह्मी स्वराज्याची धडपड करितों, आह्मी सुशिक्षणाची चळवळ करितों, उत्तम कार्य घडवून आणण्याचे आमचे प्रयत्न चाललेले आहेत. प्रत्यहीं एक ना दोन हजारों गोष्टी, शेंकडों प्रयत्न, लाखों मनोरथ आमचे सुरू आहेत. स्वातंत्र्याचा अत्युच्च मनोरा आह्मी कल्पनासाम्राज्यांत बांधित आहों. पण हें सारें कोणाकरितां? आमच्या स्वःकरितांच का? आह्मी आज आहों उद्यां नाहीं. आज ना उद्यां पांच नाहीं पन्नास वर्षांनीं आह्मीं या जगांतून निघून जाऊं. आमची आयुर्मर्यादा अत्यल्प आहे. तेवढ्या काळांत आमचे मनोरथ सिद्धीस

मजबूद, निरोगी आणि
आपल्याला पाहिजे तें मि
नाहीं. पण रडतराव ज
तरी बसून करणार काय
तरच आईला गोडगोड
फणफणत आहे, मुलगी
खोंकतो आहे, दुसरा
माउलीला दसरा आला
वयाला कसें सुचणार?
तरी लावील कां? गोड
असलेला अन्नाचा गोळ
जाईल. बाळाच्या अं
आणि इकडे आई बा
बाळाकरितां परांच्या
झिळमिळ्याची टोपी
ठरवित आहे, असल्या
ह्मणाल?

आमचे सांप्रतचे प्र
साम्राज्याचा शब्ददुंदुभि
सृष्टींत संचार करण्यांत
आणि प्रसंगीं दण्डादण
आह्मीं ह्मणत नाहीं. प
आणि चिंतामग्न झाले
करणानें आमच्या सर्व
प्रश्न करतों कीं, "को
करितां टोलेजंग वाड

व्याधिग्रस्त असली तर
त्र देईल का?
लोसाल भयंकर रीतीनें
थे सौम्य अथवा चिंता-
मुंबईसारख्या शहरांत
तील मुलांना डाक्टरांचें
खील प्रसंग आला नाहीं.
ांकरितां नाहींत. आणि
गणारांकडे अधिक लक्ष्य
निरोगी असलीं, तर मुलें
रीरिक स्वास्थ्याची योग्य
पिढ्याही तशाच निप-
दुर्लक्ष्य करूं नका आणि
रून घेण्यांत आळस करूं
नींना आग्रहाची विनंति

चित्रें देऊन या ठिकाणीं
नसून एक खेळच आहे
यांत शंका नाहीं.
च मुलांचें जीवन आहे.
र होतें. तुमचीं मुलें
इच्छा असेल तर त्यांना
डगे खेळ खेळून मुलांच्या
ल आगूं नका. शरीर
. फार दांडग्या व्याया-

जा
ले
नग
कि
फवे
का

चा
मुलें
आग
दुःख
ऐश्व
आहे
लाच
वडेज
पण
ओक
ग्रस्ता
णार
आहों
तील.
आहे;
करित
मुलेंबा

करणाऱ्या लोकांना निराळा व्यायाम करण्याची जरूरी नाहीं. ईश्वरानेंच त्यांच्या आयुष्याच्या वेळापत्रकांत व्यायामाची भरपूर तजवीज करून ठेवली आहे. पण असे किती तरी लोक आहेत कीं, ज्यांना व्यायामाची अत्यावश्यकता आहे. व्यायाम नसल्यामुळें, किती तरी लोकांना नानातऱ्हेच्या व्याधींनीं जर्जर करून सोडलें आहे. मुंबईसारख्या शहरांतून फिरणाऱ्या हजारों माणसांच्या चेहऱ्यांकडे पाहिलें तर किती खेदजनक देखावा दृष्टीस पडतो बरें? चेहऱ्यावर तेज नाहीं, डोळ्यांत पाणी नाहीं, रक्तांत लाली नाहीं, दंडांत जोर नाहीं, पायांत ताकद नाहीं, असलींच निःसत्व, निस्तेज, निरुत्साह, 'कष्टेन जीवितक्रमण' करणारीं बाहुलीं दिसतात. ह्या अनिष्ट स्थितीचीं कारणें अनेक आहेत. पण त्यांतील प्रधान कारण व्यायामाचा अभाव हेंच होय.

जीवनार्थकलह दिवसेंदिवस अति भयंकर होत चाललेला आहे आणि सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत—नव्हे मध्यरात्रीपर्यंत यातायात, धडपड केली तरी सुखासमाधानानें पोटाची सोय लागत नाहीं, हें खरें आहे; पण त्यांतल्या त्यांत घटका अर्धघटका सवड काढून कांहीं तरी व्यायाम केलाच पाहिजे. भावी संततीसाठीं, आपल्या स्वतःचे शारीरिकश्रम निवारण होण्यासाठीं आणि आपल्यापासून दुखण्याबाण्याचे क्लेश दुसऱ्याला न पोहोंचण्यासाठीं शरीराच्या घटनेकडे थोडेंबहुत पण आस्थेनें लक्ष्य पोंचविलेंच पाहिजे. आह्मी स्वराज्याची धडपड करितों, आह्मी सुशिक्षणाची चळवळ करितों, उत्तम कार्य घडवून आणण्याचे आमचे प्रयत्न चाललेले आहेत. प्रत्यहीं एक ना दोन हजारों गोष्टी, शेंकडों प्रयत्न, लाखों मनोरथ आमचे सुरू आहेत. स्वातंत्र्याचा अत्युच्च मनोरा आह्मी कल्पनासाम्राज्यांत बांधित आहों. पण हें सारें कोणाकरितां? आमच्या स्वःकरितांच का? आह्मी आज आहों उद्यां नाहीं. आज ना उद्यां पांच नाहीं पन्नास वर्षांनीं आह्मीं या जगांतून निघून जाऊं. आमची आयुर्मर्यादा अत्यल्प आहे. तेवढ्या काळांत आमचे मनोरथ सिद्धीस

जातील, आमच्या कृती फलद्रूप होतील आणि बहुकाल सुखांत लोळून आह्मीं ईश्वरस्वरूपीं लीन होऊन जाऊ, हे विचार ह्मणजे गंधर्व-नगरींतील राजेबहादूरीच होय! अक्रोडाचें झाड आह्मीं लावलें—किंवा अक्रोड कशाला? नारळीचेंच झाड आह्मीं लावलें—तर त्याचीं फळें आह्मांलाच खावयाला मिळतील का? आह्मी तोंवर जगूं याचा तरी काय नेम आहे? तथापि आह्मी ह्या सर्व गोष्टी करीत आहों.

आमची ही सारी धडपड, आमचे नाना व्यवसाय, कां बरें चालले आहेत? अर्थात् भावी पिढीकरतां! आह्मी नाहीं तरी आमचीं मुलेंबाळें सुखी व्हावीं, आह्मीं कष्टांत आयुष्य घालविलें तथापि आमच्या पुत्रपौत्रांनीं तरी आनंदानें कालक्रमणा करावी, आह्मांला दुःखपंकांत पचावें लागलें तरी आमच्या संततीनें सुखसाम्राज्यांतील ऐश्वर्याचा उपभोग घ्यावा, ह्याकरितां आमचे सर्व प्रयत्न चाललेले आहेत.

पण सुख ही उपभोग्य वस्तु होय. त्या सुखाचा उपभोग घेण्यालाच जर कोणी नसला, तर त्या सुखाची कसली महती आणि कसला बडेजाव? नव्हे तें सुख हवें तरी कशाला? हापुसचा आंबा गोड, मधुर, पण विषमज्वरपीडिताच्या जिभेला त्या आम्रफलाची अमृतमधुरता ओकारीच आणील! नंदनवनांतील सुखोपभोग असले तथापि व्याधि-ग्रस्ताला त्याचा काय उपयोग? त्यांपासून त्याला कांहीं समाधान वाटणार नाहींच; पण उलट त्यांचा उपभोग घेण्यास आपण असमर्थ आहों हें पाहून त्याच्या अंतःकरणांत तीव्र वेदना मात्र होऊं लागतील. आह्मीं सांप्रत चालविली आहे ही सर्व तयारी सुखसाधनाकरितां आहे; परंतु त्या सुखांचा उपभोग घेणारांकडे मात्र आह्मीं पूर्ण दुर्लक्ष्य करित आहों.

'शीर सलामत तो पगडी पचास' अशी ह्मण आहे. आमचीं मुलेंबाळें, आमची संतती, राष्ट्रांतील भावी पिढी सशक्त आणि

मजबूद, निरोगी आणि जोमदार निपजली तर दंडाच्या जोरावर ती आपल्याला पाहिजे तें मि ळवील असेंहि एकवार ह्मणणें चुकीचें होणार नाहीं. पण रडतराव ज न्माला आले तर ते दिल्लीच्या सिंहासनावर तरी बसून करणार काय ? घरांतलीं मुलेंबाळें हंसत खेळत असलीं तरच आईला गोडगोड करावयाला सुचतें. तेंच मुलगा तापानें फणफणत आहे, मुलगी चार दिवस अंथरुणावर पडून आहे, एक खोंकतो आहे, दुसरा अ ोंकतो आहे, असा प्रसंग असला ह्मणजे त्या माउलीला दसरा आला किंवा दिवाळी आली ह्मणून पोळीपाठ करा-वयाला कसें सुचणार? प्रेमळ माता अशा काळीं गुळसाखरेला हात तरी लावील कां? गोड गोड राहोच पण जीवितरक्षणार्थ ती गिळीत असलेला अन्नाचा गोळ च कंटकाप्रमाणें रुतत तिच्या कंठांतून खालीं जाईल. बाळाच्या अं गाची ल्हाई होत तें पलीकडे पडलें आहे आणि इकडे आई बाळ ासाठीं आंबेपाकाच्या वड्या करते आहे; बाळाकरितां परांच्या बिछान्याची तयारी चालली आहे, बाळाला झिळमिळ्याची टोपी आणविते आहे आणि शेटीजवळ सोनसळ्याचें ठरवित आहे, असल्या आईला प्रियबंधुभगिनींनो! आपण काय बरें ह्मणाल?

आमचे सांप्रतचे प्रय त्न तरी असेच चाललेले आहेत. स्वातंत्र्य-साम्राज्याचा शब्ददुंदुभि आह्मी कडाक्यानें वाजवित आहों. कल्पना-सृष्टींत संचार करण्यांत "तूं पुढें कीं मी पुढें?" ह्मणून शब्दाशब्दी आणि प्रसंगीं दण्डादण डीहि होत आहे. ही सुखाची धडपड नको, असें आह्मीं ह्मणत नाहीं. प ण प्रिय बालकाच्या अवस्थेसंबंधानें व्याकुलचित्त आणि चिंतामग्न झालेल्या माउलीप्रमाणें, आणि तशाच सद्गदितांतः-करणानें आमच्या सर्व बंधुभगिनींना आह्मीं प्रेमानें पण आस्थेनें असा प्रश्न करतों कीं, "को णासाठीं हो हें?" तुह्मीं तुमच्या मुलांनातवां-करितां टोलेजंग वाड ा बांधण्याची खटपट चालविली आहे. पण

तुमची संतति अशक्त, दुर्बळ, रोगी आणि व्याधिग्रस्त असली तर तो वाडा प्रत्यक्ष इंद्रमहाल असला ह्मणून सुख देईल का?

लहान मुलांच्या मृत्युसंख्येचें प्रमाण सालोसाल भयंकर रीतीनें वाढत चाललें आहे. कांहीं ना कांहीं व्याधि सौम्य अथवा चिंताजनक, लहान मुलांच्या मागें देखील आहे. मुंबईसारख्या शहरांत अशीं फारच थोडीं कुटुंबें सांपडतील कीं ज्यांतील मुलांना डाक्टरांचें किंवा वैद्यांचें दर्शन करविण्याचा एकवार देखील प्रसंग आला नाहीं.

सुखें माणसांकरितां आहेत, माणसें सुखांकरितां नाहींत. आणि ह्मणूनच सुखांच्या तरतुजीपेक्षां सुखें उपभोगणारांकडे अधिक लक्ष्य दिलें पाहिजे. आईबापें सुदृढ आणि निरोगी असलीं, तर मुलें निरोगी निपजतील. आणि मुलांच्या शारीरिक स्वास्थ्याची योग्य रीतीनें जोपासना करण्यांत आली तर भावी पिढ्याही तशाच निपजतील हें उघड आहे. ह्मणून व्यायामाकडे दुर्लक्ष्य करूं नका आणि आपल्या मुलांकडूनही चांगला व्यायाम करून घेण्यांत आळस करूं नका अशी आमची आमच्या सर्व बंधुभगिनींना आग्रहाची विनंति आहे.

लहान मुलांकरितां एक मौजेचा व्यायाम, चित्रें देऊन या ठिकाणीं दाखवित आहों. वास्तविक हा व्यायाम नसून एक खेळच आहे म्हणून मुलें हा व्यायाम मोठ्या हौसेनें करतील यांत शंका नाहीं.

एक प्रख्यात डाक्टर म्हणतात " खेळ हेंच मुलांचें जीवन आहे. खेळामुळें शरीर मजबूद, निरोगी आणि सुंदर होतें. तुमचीं मुलें धट्टींकट्टीं आणि जोमदार व्हावीं अशी तुमची इच्छा असेल तर त्यांना दांडगे खेळ देखील मनसोक्त खेळूं द्या. दांडगे खेळ खेळून मुलांच्या प्रकृतीला अपाय होईल असें मनांत देखील आणूं नका. शरीर थकलें म्हणजे आपोआपच तीं उगी राहतील. फार दांडग्या व्याया-

मानें एका मुलाला अपाय झाला तर लाख मुलें व्यायाम नसल्यामुळें रोगी होऊन सडत चाललीं आहेत, हें लक्ष्यांत ठेवा."

व्यायाम करणारांपैकीं बहुतेकांचें एका गोष्टीकडे पूर्ण दुर्लक्ष्य होत असतें आणि त्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष्य झाल्यामुळें व्यायामाचा परिणाम शरीरावर व्हावा तसा होत नाहीं. अगत्य आणि नियमितपणा हीं प्रत्येक गोष्टींत पाहिजेत, हें विस्तारानें सांगण्याची जरूरी नाहीं. पण त्यापेक्षां एकाग्र चित्ताची प्रत्येक गोष्टींत अत्यावश्यकता आहे. सँडो व दुसरे शरीरघटनावादीहि असेंच म्हणतात कीं, व्यायामाच्या वेळीं चित्त जर त्या व्यायामांतच निमग्न झालेलें नसलें तर त्या व्यायामापासून कांहीं फायदा होणार नाहीं. व्यायामांत पूर्णपणें दंग होऊन केलेला पाव घटका व्यायाम नाखुषीनें किंवा नियम म्हणून प्रहरभर केलेल्या व्यायामापेक्षां फारच मोठ्या मोलाचा आहे. पण मोठ्या माणसांप्रमाणें लहान मुलाचें मन एकाग्र होणें म्हणजे बहुतेक अशक्यच आहे. म्हणून मुलांकडून जो व्यायाम करवून घ्यावयाचा, तो तीं मोठ्या हौसेनें करतील असाच असला पाहिजे. तुम्हीं जो व्यायाम मुलांकडून करवून घ्याल तो एक मोठा गमतीचा खेळ आहे, असें मुलांना वाटलें तर त्याहून अधिक मौज ती कोणती? खेळ तुला मुळींच करतां येणार नाहीं! असें मुलाला म्हटलें कीं, मुलाचें तनमनधन तिकडे लागलेंच आणि तशांत मुलानें तें केल्यावर "वाः! शाबास!" म्हणून आश्चर्य झाल्यासारखें दाखविलें म्हणजे मुलें खूष झालींच म्हणून समजा!

आतां हे खेळांतील व्यायाम काय काय आहेत हें पाहूं. पहिला व्यायाम कुशींतील स्नायू दृढ होण्यास फार उपयोगी आहे. मुलाला उताणें निजावयाला सांगावें. त्याचें डोकें मात्र किंचित् उंच असावें. मुलाला पाय ताठ सोडण्याला सांगावें. आणि आपला एक हात त्याच्या दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवावा. दुसरा सुमारें एक वीत उंच

धरावा. नंतर मुलाला आस्ते आस्ते उठण्यास सांगून डोकें हाताला आणून टेंकण्यास लावावें. असें पुन्हा पुन्हा करवून घ्यावें, पण मूल



हात सहज पोंचले पाहिजेत. मुलाला काठी दोन्ही हातांनीं घट्ट धरून खालीं वांकविण्यास सांगा मधून मधून काठी खालीं वाकवून आपण जिंकिलें असें त्याला वाटूं द्या. नाहींपेक्षां तुह्मीं आपली शक्ति दाखवूं लागाल, तर त्याला त्या व्यायामांत कांहीं मजा वाटणार नाहीं, तें कंटाळन जाईल.



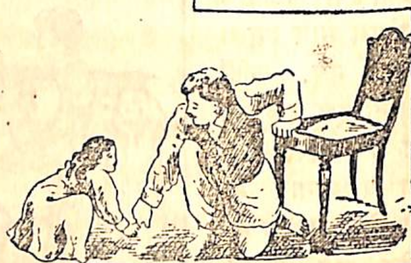
थकलें किंवा कंटाळलें ह्मणजे मग मात्र त्याला त्रास देऊं नये. कांहीं दिवसांनीं हळू हळू हात जास्त उंच धरित जावा आणि त्या मानानें मुलाला थोडे अधिक श्रम पडतील असें करावें. थोडक्याच दिवसांत ह्या व्यायामापासून झालेला फायदा पाहून आश्चर्य वाटल्यावांचून राहणार नाहीं.



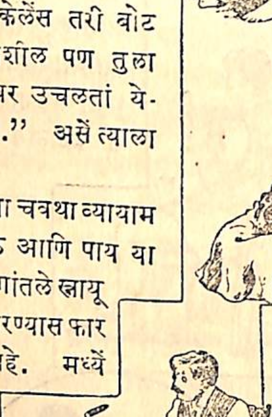
दुसरा व्यायाम छातींतील स्नायू मजबूत करणारा आहे. तुह्मी खुर्चीवर बसा आणि आपली फिरावयास जातेवेळची काठी एका बाजूला घट्ट धरून खांद्यावर ठेवा. काठी जास्त उंच ठेवूं नका. तिला मुलाचे

तिसऱ्या चित्रांत बाहू आणि दंड पिळदार होण्याचा एक उत्तम व्यायाम दाखविला आहे. आपल्या आंगठ्याजवळचें बोट लहानशा टेबलावर किंवा एखाद्या साधारण उंच जागीं ठेवावें. टेबल उंच नसावें. हात ताठ करून एक अगर दोन्ही हातांनीं मुलाला तुमचें बोट धरतां आलें ह्मणजे पुरें आहे 'बाळ, माझें बोट वर उचल पाहूं' ह्मणून त्याला सांगा, आणि "कांहीं केलेंस तरी बोट ओढून घेशील पण तुला तें कांहा वर उचलतां येणार नाहीं." असें त्याला सांगा.





आमचा चवथा व्यायाम हात, पाठ आणि पाय या तिन्ही भागांतले स्नायू मजबूत करण्यास फार उत्तम आहे. मध्यें घट्ट पकडून एक काठी समोर पुढें धरा. मुलाला ती दोन्ही हातांनीं घट्ट पकडण्यास सांगा. "मी ही काठी तुझ्या हातांतून काढून घेतों. पाहूंया तुझी शक्ति." ह्मणून त्याला सांगा. त्याच्या हातांतून काठी ओढून काढून घेण्याचा प्रयत्न करितां, असें त्याला दाखवा. मात्र काठी पिरगळूं नका.



असाच दुसरा हात, पाय, खांदे, पोटऱ्या आणि पाठ मजबूत करण्याचा व्यायाम पुढील चित्रांत दाखविला आहे. आपलीं एक अथवा अधिक बोटें जमिनीवर टेंवा आणि "तूं माझीं बोटें किती उंच उचलतोस पाहू." म्हणून मुलाला सांगा. बोटें घट्ट

जमिनीवर धरून बसूं नका. तीं त्याला उचलूं द्या पण त्याला बरेच श्रम झाल्याशिवाय मात्र तसें करूं नका. आपलीं बोटें आपल्याला घट्ट धरतां येत नाहींत, मुलाच्या शक्तीपुढें आपण हरलों, असेंच मुलाला वाटूं द्या.

सहाव्या चित्रांत हातांत धरलेली काठी मूल ओढित आहे, असें दाखविलें आहे. पिळवटून देखील काटी काढून घेण्याची शक्ति तुझ्या अंगीं नाहीं, असें मुलाला सांगा, आणि असेल तेवढ्या जोरानें त्याला काठीशीं हिसकाहिसक करूं द्या. मूल दमल्याशिवाय काठी सोडूं नका. या व्यायामाच्या योगानें कमर आणि कुशी यांतील स्नायू सुदृढ होतील.

हातांतील स्नायू मजबूत होण्यास पुढील व्यायाम फार महत्त्वाचा आहे. एक अगर अधिक बोटें आपण डोक्याला गंध लावतों तेथें घट्ट धरावीं, आणि मुलास त्याचे हात ताठ राहतील एवढ्या अंतरावर उभें राहण्यास सांगून बोटें ओढून काढण्यास सांगावें. मुलाला मागें सरकण्याला किंवा जाग्यावरून हलावयाला मात्र देऊं नये.



छाती भरीव आणि मजबूत होण्यास खालील व्यायाम फार चांगला आहे. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात मिटून धरा. बोटांचीं अग्रें एकमेकांना लागूं द्या, पण नमस्काराला हात

जोडतां तसें न करितां हात पोकळ असूं द्या. आपल्या हातांनीं



आंगठ्याच्याजवळचीं बोटें धरून तुमचे हात मुलाला सोडावयाला सांगा. बरेच श्रम केल्यावर मुलाला ते सोडवूं द्या. नतर आपले हात पूर्वीसारखे न मिटतां एकमेकांपापासून सुमारें एक वीत अलग धरा, आणि ते मिटावयास सांगा.

असो. येथवर व्यायामाविषयीं सांगितलें. पण मुलें घाणेरड्या स्थितींत राहत असलीं तर त्या व्यायामाचा देखील कांहीं उपयोग नाहीं. शहरांत किंवा खेड्यांत, बंगल्यांत अगर झोंपडींत कोठेंहि तुह्मी राहत असलां आणि तुमच्या घरीं गरीबी असली किंवा तुह्मी धनकोट असलां तथापि मुलांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष्य करूं नका.

सारांश, मुलांच्या नैतिक किंवा मानसिक शिक्षणाकडेच लक्ष्य न देतां त्यांच्या शारीरिक शिक्षणाकडेहि विशेष लक्ष्य पुरविणें अत्यावश्यक आहे. **स्वधर्मे निधनं श्रेयः** ही भगवदुक्ति सत्य आहे. आपली संतति धर्माचरणतत्पर व्हावी अशी इच्छा आणि तत्प्रीत्यर्थ प्रयत्न प्रत्येक आईबापांचे असलेच पाहिजेत. पण तें धर्माचरण करण्यास किंवा धर्माचरणाचीं फळें उपभोगण्यास आधीं शरीर पाहिजे. **‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्.’**

मुलांस खेळ खेळतेवेळीं शरीरास व्यायाम मिळतो हें खरें पण: त्याबरोबर त्यांस अनेक प्रकारच्या वाईट संवयीही जडतात. जसें एकमेकांस शिव्या देणें, थोड्याकरितां खोटें बोलणें व फसविणें इत्यादि. यासाठीं बालकांच्या मातापितरांनीं मुलांच्या खेळांकडे विशेष लक्ष्य देणें फार अगत्याचें आहे. खेळांबरोबर आईबापांस बालकांस अनेक प्रकारें ज्ञान करून देतां येतें. अलीकडे बालोद्यानशिक्षणपद्धति म्हणून निघाली आहे, त्याच्या साहाय्यानें मुलांस अनेक प्रकारच्या पदार्थांचें ज्ञान होऊन शारीरिक शक्तींबरोबर मानसिक शक्तीचाही विकास होतो. बालोद्यानशिक्षणविद्यालयांत जागा इतक्या रमणीय व सुशोभित असतात कीं, मुलांस त्या ठिकाणीं गेल्यापासून मोठा आनंद होतो, व त्या ठिकाणीं त्यांचें मन अगदीं रममाण होऊन जातें. कारण त्या ठिकाणीं मुलांस नैसर्गिकच ज्या गोष्टींची आवड असते असेच पदार्थ तेथें मांडलेले असतात. तेथें निरनिराळ्या प्रकारच्या फुलांनीं भरलेल्या कुंड्या, हारमोनियम, पियानोसारखीं वाद्यें, चेंडू, गोट्या, ब्याटें इत्यादिसारखे खेळण्याचे पदार्थ, नानाप्रकारच्या प्राण्यांचीं रंगांत काढलेलीं मोठमोठीं चित्रें, इकडून तिकडे फिरण्यास मुबलक जागा वगैरे गोष्टी असतात. शिवाय त्या ठिकाणीं आमच्या मुलांस शिक्षण देण्यास ज्याप्रमाणें ७।८ रुपये पगाराचे मास्तर असतात तसे नसतात. त्या ठिकाणीं चांगले अनुभवी, विद्वान व शांत अंतःकरणाचे व मोठ्या पगाराचे असे पुरुष व स्त्रिया असतात. व हे शिक्षक मुलांच्या मनांत चांगल्या गोष्टींविषयीं प्रीति व वाइटाबद्दल तिरस्कार उत्पन्न होईल अशी खटपट करितात. या शाळेंत तीन वर्षांवरील मुलांस घेतात. शिक्षक लोक, मुलांचा कल लिहिण्याकडे नसून खेळण्याकडे आहे, असें त्यास दिसल्याबरोबर तें मुलांशीं खेळूं लागतात. यामुळें शिक्षक हा आपल्या खेळगड्यांपैकींच एक आहे, असें त्यांस वाटून, तीं अगदीं मोकळ्या

मनानें त्याजबरोबर वागतात. ह्यामुळें त्यांना मुलांस शिक्षण देण्याचें फारसें कठीण जात नाहीं. अशा प्रकारच्या शाळा अद्याप आमच्या इकडे सुरू झाल्या नाहींत. पण त्या लवकर होण्याचा रंग दिसत आहे ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. अशा प्रकारच्या शाळा जरी नसल्या तरी आमच्या इकडील आयांसुद्धां घरींच मुलें खेळ खेळत असतांना, त्यांस अनेक वस्तूंचें ज्ञान सहज करून देतां येण्यासारखें आहे. जसें चेंडू फेंकण्याचे खेळ—हा खेळ खेळण्यास एकाच रंगाचा चेंडू न घेतां पांच सहा रंगाचे चेंडू घेऊन प्रथम त्यापैकीं एका रंगाचा चेंडू फेंकून ज्या रंगाचा चेंडू फेंकला असेल त्या रंगाचा चेंडू आण असें सांगावें—याप्रमाणें मुलांस सर्व रंगांची माहिती हळूं हळूं करून द्यावी. इंग्लिश लोकांत केवळ लहान बालकाच्या उपयोगाकरितां ह्मणून दोन खोल्या नेमून दिलेल्या असतात. त्यापैकीं एक रात्रीं निजण्याकरितां व दुसरी दिवसा खेळण्याकरितां. ह्या खोल्या घरांत ज्या ठिकाणीं मुबलक उजेड व हवा असेल अशा ठिकाणीं असतात. त्या ठिकाणीं मुलांच्या खेळण्याच्या व मनरंजनाच्या अनेक वस्तू ठेविल्या असतात. यामुळें मुलांस त्या ठिकाणीं खेळणें कंटाळवाणें होत नाहीं. शिवाय त्या खोलींत शोभा येण्यासाठीं एखादी साधी व दुसरी पुढें मागें पाळण्यासारखी हलणारी खुर्ची व टेबल असतें. बाकी मोकळ्या जागेवर सतरंजी अंथरलेली असते. भिंतीस निरनिराळ्या जनावरांचीं चित्रें, थोरथोर लोकांच्या तसबिरा, टेबलांवर फुलांनीं भरलेला पेला, अशा वस्तू असतात. खिडक्यांस कांचेचीं दारें असून त्यांस गज लावलेले असतात. यायोगानें मूल खिडकींतून पडण्याची अगदीं भीति नसते. खोलींतील जमिनीस ओलावा असत नाहीं. खोलींतील जागा चांगली प्रशस्त असून तिची लांबी वीस फूट, रुंदी पंधरा फूट, व उंची दहा फूट असते. इतक्या लांबीरुंदीच्या खोलींत दोन मुलें व आई इतकीं चांगल्या

तऱ्हेनें राहतात. खोलींत कसलीही अडगळ असत नाहीं. खोलीच्या बाहेर पडवी असल्यास त्या ठिकाणीं चांगल्या चांगल्या फुलांच्या कुंड्या ठेविलेल्या असतात. एकंदरींत ती खोली मोठी रमणीय व मन रममाण करणारी अशी असते. निजावयाच्या खोलींत बालकास निजण्यास लागणाऱ्या सर्व वस्तू असतात. या खोलींत जरी वरील-प्रमाणें सामान नसलें तरी त्या खोलींत असलेल्या वस्तू नीटनेटकेपणें मांडिल्या असल्यानें तीस बरीच शोभा असते. दोन्ही खोल्या स्वच्छ राखण्याबद्दल ते लोक फार काळज़ी घेतात. खोलीची अशा प्रकारची व्यवस्था ठेवणें खर्चाचें काम आहे हें खरें, पण आपल्या मुलांच्या भावी सुखाकरितां पैसा खर्च झाला असतां तो व्यर्थ जाणार नाहीं असें समज़ावें. पण आमच्यांत ज्या गोष्टीची माहिती मुळांतच नाहीं त्या गोष्टी आमच्या लोकांच्या हातून कशा व्हाव्यात बरें! पण मनांत आणिलें असतां आमच्यांतसुद्धां अशाप्रकारें खोल्यांची व्यवस्था सहज करितां येईल. आह्मांस मुळापासूनच जर घाणेरड्या, दमट, व वाऱ्या उजेडाचा शिरकाव होणार नाहीं अशा खोल्यांत निजण्याची संवय अगदीं आमच्या अंगवळणीं पडलेली आहे, तर मग चांगल्या जागेंत निज़ण्याचें आह्मास कसें आवडेल बरें! एकंदरींत इंग्लिश लोकांच्या मुलांपेक्षां आमच्या इकडील मुलें शरीरानें दुर्बल व बुद्धीनें हीन असण्याचें मुख्य कारण आमची राहण्याची गलिच्छ रीत हेंच होय. इंग्लिश लोकांचा दिवसेंदिवस आपणांस जास्त जास्त सहवास घडूं लागला आहे, त्यांच्या अनेक चालीरीतींचें आपण अनुकरण करूं लागलों आहोंत, मग शारीरसामर्थ्य सुदृढ राखण्याकरितां व बुद्धिवैभव वाढविण्याकरितां ज्या गोष्टींचें अनुकरण करणें अगत्याचें आहे, त्याचें अनुकरण करणें चांगलें नव्हे काय? त्यांनीं लहान मुलांच्या शारीरिक व मानसिक शक्तींचा विकास करण्यासाठीं ज्या ज्या गोष्टी अमलांत आणिल्या व

त्या फलद्रुप झाल्या, त्या सर्व पुस्तकरूपानें लोकांच्या उपयोगाकरितां प्रसिद्ध केल्या आहेत. मग त्यांचा आपण उपयोग करून, त्याप्रमाणें वागण्यास, कांकू कां करावें हें समजत नाहीं. जोंपर्यंत आमच्या डोक्यांतून पूर्वापार चालत आलेल्या वेडगळ समजुती व चांगल्याचा तिरस्कार, धर्माचा पोकळ अभिमान नाहींसा झाला नाहीं, तोंपर्यंत, कितीही चांगल्या गोष्टी आमच्यापुढें टाकल्या तरी त्यांची योग्यता उकिरड्यावरील रत्नाइतकीच आहे.

मुलांच्या शारीरिक सुदृढतेबद्दल काळजी घेणें जितकें अगत्याचें आहे तितकेंच किंबहुना जास्त मुलींच्या शारीरिक संपत्तीबद्दल काळजी घेणें फार महत्वाचें आहे. जरी पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांस मोठेपणीं काबाडकष्टाचीं व फार श्रमाचीं कामें करावयाचीं नसतात तरी पुरुषापेक्षां अति महत्वाची कामगिरी त्यांचे हातून घडावयाची असते; ती शिशुसंवर्धनाची होय. ही कामगिरी बजावण्यास स्त्रिया फारच सुदृढ असल्या पाहिजेत. अशक्त स्त्रियांचे हातून शिशुसंवर्धनाचें काम चांगलें होत नाहीं. एवढेंच नव्हे, तर त्यांचेपासून जी संतति निपजते तीही अशक्त व रोगी अशी असते. यासाठीं पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांच्याही शारीरिक सुदृढतेबद्दल काळजी घेणें फार जरूरीचें असतें. लहानपणीं ५।६ वर्षांपर्यंत मुलांमुलींचे खेळ साधारणपणें एकाच नमुन्याचे असतात; पण मुली जसजशा मोठ्या होत जातील, तसतसे त्यांच्या खेळाचे मार्ग फार निरनिराळे होत जातात. मुलांच्याप्रमाणें मुलींत राकटपणा व उन्हातान्हांत खेळून श्रम करण्याची सहनशक्ति कमी असल्यानें, त्यांच्या खेळाची योजना फार करून घरांतच असते. आमच्यांत झिंमा घालणें, फुगडी घालणें, इत्यादिसारखे जे खेळ आहेत ते फार उत्तम आहेत. अलीकडे कांहीं श्रीमान् गृहस्थांच्या मुली टेनिस, बॅडमिन्टन, गोल्फ वगैरेसारखे खेळ खेळतांना दृष्टीस पडतात. पण या खेळांपासून त्यांना फारसा फायदा

होत नाहीं. कारण, लग्न झाल्यानंतर हे खेळ खेळण्यास पुन्हा मिळत नाहींत. लग्न झाल्यावरसुद्धां कित्येक स्त्रियांस हे खेळ खेळण्याची परवानगी त्यांच्या सासरच्या माणसांकडून मिळते; पण मुलाबाळांच्या लचांडापुढें ह्या गोष्टी करण्यास त्यांना वेळ मिळत नाहीं. खेळण्यास वेळ मिळत नाहीं, ह्मणून रोज सायंकाळीं हिंडण्यास तरी जातात काय? नाहीं. शरीरवृद्धि होण्यास मुख्य साधन व्यायाम, तोच जर घेतला नाहीं तर शरीर सुदृढ कसें व्हावें? यासाठीं माझें एवढेंच सांगणें आहे कीं, ज्या साधनांचा शरीर वाढविण्याकडे उपयोग केला जातो, त्यांचा पूर्ण उपभोग मुलींस घेऊं देण्याची व्यवस्था करणें हें प्रत्येक आई-बापाचें कर्तव्य आहे. आमच्या धर्मांत मुलींनीं फिरण्यास जाणें, टेनिस बॅडमिन्टन खेळणें, अगर तालीम करणें, इत्यादि गोष्टी अगदीं अग्राह्य मानिल्या आहेत. अशा अज्ञानमूलक व वेडगळ समजुती बाजूस ठेवण्याची सांप्रत वेळ आली आहे. तर त्याचा फायदा न घेणें म्हणजे आपलें आपण नुकसान करून घेण्यासारखें आहे.

लहानपणीं मुलांस नेहमीं मातींत खेळ खेळण्याची फार संवय असते ही फार घाणेरडी व ओंगळ आहे. मातींत खेळण्यापासून हात, पाय, अंग, व अंगावरील कपडे खराब होतात. एवढेंच नव्हे तर मातीमध्यें अनेक प्रकारचे विषारी जंतू असतात, ते त्यांच्या शरीरांत जाऊन उलट्या व जुलाबांसारखे विकार उद्भवतात. टायफॉईड, कॉलरा, क्षय इत्यादिसारख्या भयंकर विकारांचे जंतू मातींत असतात. यासाठीं अशा विकारांपासून मुलांचें जीवित कायम राहण्यासाठीं मुलांस चिखला-मातींत सहसा खेळूं देऊं नये.

लहानपणीं बालकाचा स्वभाव फार चंचल असल्याकारणानें त्यांस एके ठिकाणीं बसणें अगदीं आवडत नाहीं. दिवसभर कांहीं तरी खेळ खेळत असतात. घरांतून इकडे तिकडे पळणें, उड्या मारणें, आरडणें,

इत्यादि प्रकारच्या खेळानें त्यांस मोठी मौज वाटते. यासाठीं ज्या खेळांपासून बालकाचे शरीरास अपाय होण्याचा संभव कमी व आनंद जास्त होईल तेच खेळ त्यास नेहमीं खेळूं द्यावेत. मूल नेहमीं खेळूं लागलें ह्मणजे त्यास खेळाचा नाद लागेल अशा समजुतीनें पुष्कळ मुलांचे आईबाप मुलांस फारसें खेळूं देत नाहींत, ही फार चुकी आहे.

सारांश, प्रिय भगिनींनो, ज्या ज्ञानाच्या सहाय्यानें आपल्या मुलाबाळांची शरीरप्रकृति सुदृढ करवेल तें संपादन करण्याची मनापासून खटपट करणें फार अगत्याचें आहे.

मानसिक शिक्षण.

ईश्वरानें या भूतलावर लाखों प्राणी उत्पन्न केले आहेत त्यापैकींच मनुष्य हा एक प्राणी आहे. मनुष्यप्राण्यापेक्षां शक्तीनें मोठे व शरीरानें धिप्पाड असे अनेक प्राणी आहेत, पण बुद्धीनें मात्र नाहींत. बुद्धि ही एक परमेश्वरी देणगी एकट्या मनुष्यासच दिली आहे असें नाहीं, तर इतर प्राण्यांसही दिली आहे; पण इतर प्राण्यांमधील बुद्धींत व मनुष्य प्राण्यांतील बुद्धींत जमीनअस्मानाचें अंतर आहे. मनुष्यप्राणी या बुद्धीच्या साहाय्यानें त्यांच्यापेक्षां शक्तीनें मोठ्या व शरीरानें धिप्पाड असलेल्या प्राण्यास अगदीं आपला बंदा गुलाम बनवून सोडतो, एवढेंच नव्हे, तर पंचमहाभूतेंसुद्धां त्यानें आपलीं ताबेदार करून सोडिलीं आहेत. एवढी जरी बुद्धीची महती आहे, तरी तिचा यथायोग्य रीतीनें उपयोग केला नाहीं, व तीस ज्या प्रकारचें वळण मिळावयास पाहिजे तसें मिळालें नाहीं तर ती असून नसून सारखीच होय. ही बुद्धि जर ईश्वरानें आपणांस दिली नसती तर आपल्यामध्यें व जनावरामध्यें फारसा फरक राहिलाच नसता. आपण आपल्या सुखाकरितां जीं अनेक साधनें प्राप्त करून घेतों, तीं केवळ

बुद्धीच्याच साहाय्यानें होत. चांगल्या व वाईट गोष्टींची निवड बुद्धीच्याच साहाय्यानें करतों. यासाठीं ही बुद्धि अगर मानसिक शक्ति बाळपणापासून वृद्धिंगत करण्याची खटपट करणें फार महत्वाचें आहे. बालपणीं मानसिक शक्ति विकसित होण्यासाठीं जर प्रयत्न केले नाहींत तर ती मोठेपणीं होण्यास फार कठीण जाते. बालपणचा सर्व काल मातेसंनिधच जात असल्याकारणानें मानसिक शक्तीस योग्य मार्गाचें वळण लावून ती विकसित करण्याची जबाबदारी मातेवरच पडते. एकंदरींत मुलें मंदबुद्धीचीं अगर तीक्ष्णबुद्धीचीं निपजणें ह्याची जबाबदारी विशेषतः मातेवरच असते. मूल जन्मास आल्यानंतर बुद्धिवान् करण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षां तें मातेच्या गर्भाशयांत असतांनाच त्यास बुद्धिमान् करण्यासाठीं माता जे जे प्रयत्न करिते ते ते फलदायक होतात. यासाठीं स्त्रियांनीं आपला वर्तनक्रम गरोदरपणीं कसा ठेवावा हें मागें सांगितलें आहे. मूल जन्मास आलें ह्मणजे त्यास पहिले तीन चार महिने निजणें पिणें, व रडणें, याशिवाय कांहीं ज्ञान नसतें. यानंतर त्याचें शरीर शुक्लेंदूप्रमाणें जसजसें वृद्धिंगत होत जातें, तसतसे त्याचे मनोव्यापार जागृत होऊन कांहीं कांहीं साध्या व सोप्या गोष्टींचें ज्ञान तें आपोआप मिळवूं लागतें. जसें; खुळखुळा अगर एखादें भांडें वाजवल्यास त्या बाजूकडे मान वळवून पहाणें, त्याच्या नांवानें त्यास हाक मारल्यास तिकडे पहाणें व हंसणें, रंगीबेरंगी वस्तू अगर चकचकीत पदार्थ त्याच्याजवळ नेल्यास ते ओढून घेण्याचा प्रयत्न करणें, हातास सांपडेल ती वस्तु तोंडांत घालणें, इत्यादि गोष्टी तें दुसऱ्याच्या मदतीशिवाय करितें. या आपोआप मिळणाऱ्या ज्ञानापासून त्याची मानसिकशक्ति (बुद्धि) हळूहळू वृद्धिंगत होत असते. ज्याअर्थी मानसिक शक्तीचे व्यापार ह्याप्रमाणें अगदीं जन्मापासून आपोआप सुरू होतात, त्याअर्थी ते व्यापार तसेच सुरू राहण्यासाठीं

ज्या ज्या साधनांची योजना करणें अगत्याचें असतें तीं तीं साधनें अगोदर बालकाच्या दृष्टीसमोर येतील अशा रीतीनें ठेवणें फार महत्वाचें आहे. बालपणीं बालकास नेहमीं निरनिराळ्या प्रकारचीं फुलें, जनावरें, झाडें, पानें, चित्रें, पशू, पक्षी वगैरे पदार्थ पाहण्याची व निरनिराळ्या वाद्यांपासून उत्पन्न होणारे तीव्र, कोमल स्वर ऐकण्याची फार संवय असते. या नैसर्गिक मनोवृत्तीवरून असें स्पष्ट दिसतें कीं, अमुक प्रकारचें ज्ञान आपणांस असावें असें मुलांस वाटूं लागणें ह्मणजे त्यांची बुद्धि तत्संबंधीं ज्ञान ग्रहण करण्याजोग्या स्थितींत आली असें समजावें. व त्यास अनुसरूनच बालशिक्षणाचा क्रम असणें फार महत्वाचें आहे.

आमच्या इकडील आईबाप मूल चार वर्षांचें झालें नाहीं, तोंच त्यास शाळेंत अडकवून शिक्षणाचें लचांड त्याच्या पाठीमागें लावितात. पण खरोखर हें वेडेपण आहे. बालपणचें खरें शिक्षण ह्मणजे नैसर्गिकपणें जें शिक्षण मिळविण्याकडे त्याचा कल वाहतो तेंच शिक्षण देणें होय. बाळपणीं बालकाच्या शरीरांतील सर्व इंद्रियें पूर्ण विकास पावण्यापूर्वी शाळेंतील शिक्षणाचें लोढणें गळ्यांत अडकविण्यापासून त्याच्या अपूर्ण वाढीच्या मेंदूवर अकालीं फारच बोजा पडतो. शरीराच्या वाढीस लागणाऱ्या रक्तापैकीं पुष्कळ अंश मेंदूकडे खर्च झाल्यामुळें शरीरास क्षीणत्व येतें. शरीरप्रकृति चांगली असणें हें आयुष्यांतील सर्व सुखास अत्यंत आवश्यक आहे. बुद्धि उत्तम असून अंगांत कांहीं ताकद नसेल तर तिचा अशक्त असलेल्यास कांहीं उपयोग होत नाहीं हें मागें सांगितलेंच आहे. लहानपणीं मुलांचा कल विशेषेंकरून खेळण्याकडेच असतो, लिहिण्यावाचण्याकडे नसतो असें आपण नेहमीं पाहतों. यावरून असें वाटतें कीं, मुलांची शारीरिक संपत्ति सुदृढ होण्याकरितांच जणूंकाय खेळण्याची नैसर्गिक स्फूर्ति त्यांना ईश्वरानें दिली आहे. लहानपणीं मुलांच्या मनाविरुद्ध व बळजबरीनें त्यांना शाळेंत घातल्या-

पासून तीं दररोज शाळेंत जाण्यासाठीं किती आढेवेढे घेतात, व आईबापांस त्यांना शाळेंत पाठविण्यासाठीं किती खटपट करावी लागते, याचा पुष्कळांस अनुभव असेलच. बालकाच्या नैसर्गिक प्रवृत्तीच्या आड येऊन त्यांना शाळेंत घालणें ह्मणजे त्यांस दुर्बल करणें होय. शरीर व मन या दोहोंचा इतका निकट संबंध आहे कीं, शरीरास जास्त श्रम पडल्यास मन अशक्त बनतें व मनास श्रम पडल्यास शरीर निर्बल होतें. मग बालकाचीं सर्व इंद्रियें अपक्व स्थितींत असतात, अशावेळीं एकाच इंद्रियावर (मेंदूवर) जास्त श्रमाचा बोजा पडल्यास शरीर निर्बल बनतें यांत नवल काय? शरीर सुदृढ तर मन सुदृढ असें जें ह्मणतात तें अगदीं खरें आहे. लहान मुलांचा मेंदू त्यांच्या शरीराच्या मानानें मोठा असतो पण अगदीं अपक्व स्थितींत असतो. यामुळें त्यास अल्पवयीं आणलेली पक्वता फार दिवस टिकत नाहीं व त्याचा मोठेपणीं जसा उपयोग व्हावा तसा होत नाहीं. लहानपणीं मुलें मोठीं चपळ, बुद्धिमान् व होतकरू दिसतात. पण अल्पवयीं शिक्षणाचा जुलूम त्यांचेवर झाल्यानें लहानपणचा एकसुद्धां गुण त्यांच्यामध्यें मोठेपणीं राहत नाहीं, एवढेंच नव्हे तर लहान मुलांकडून त्यांच्या शक्तीबाहेर अभ्यास करून घेतल्यानें अनेक अनर्थ घडतात. कित्येकांस अकालीं दृष्टीस मांद्यत्व येतें. अन्नपचनसंबंधीं विकार उद्भवतात. मस्तकशूल उद्भवतो. अकालीं जरा प्राप्त होते. कित्येक अशक्त बनून मृत्युमुखीं पडतात. वाचकहो! हे सर्व अनर्थ केवळ अपक्वकालीं शिक्षणास प्रारंभ केल्यामुळें घडतात. तरी तें न होऊं देण्याचें आपल्या हातीं नाहीं काय? व अल्पकालीं शिक्षण दिल्यापासून असे भयंकर परिणाम घडतात हें समजूनसुद्धां तोच क्रम अवलंबन करणाऱ्या कृतीस वेडेपण ह्मणावें नाहीं तर काय ह्मणावें!

मूल चांगलें एक दोन वर्षांचें होऊन त्यास बोलतां चालतां येऊं लागलें ह्मणजे तें आपल्या मातेस, दाईस अगर त्याच्याजवळ असणाऱ्या माणसास अनेक प्रकारच्या वस्तूंकडे बोट करून हें काय तें काय, त्याचें नांव काय असे हजारों प्रश्न विचारून अगदीं भंडावून सोडतें. ज्या ज्या वस्तूंबद्दल मूल माहिती विचारतें त्या त्याबद्दल आईनें त्यास साध्या व सोप्या भाषेंत व त्यास सहज समजेल अशा रीतीनें समजून द्यावें. व तें जें काय सांगत असेल तें चांगल्या रीतीनें ऐकावें, त्यास जें काय सुचेल तें त्याजकडून काढून घ्यावें. त्याच्या लक्षांत ज्या गोष्टी आल्या नसतील त्या त्यास समजावून सांगाव्या. त्याच्या सांगण्यांत जर कांहीं चूक असेल तर ती त्यास नीट समजून सांगावी. त्यांस केव्हांही रागें भरूं नये. उलट त्याच्या बुद्धीचा विकास जास्तच होईल अशाप्रकारें त्यास उत्तेजन देत जावें. इंग्लंडांतील प्रख्यात विद्वान् गृहस्थ "बेकन" ह्मणत असे कीं, सर्व शास्त्रांचें "पदार्थविज्ञानशास्त्र" हें उत्पत्तिस्थान आहे. हें त्याचें ह्मणणें अगदीं बरोबर आहे. कारण लहान मुलांना अगदीं आरंभीं सृष्टपदार्थ पहाण्याची फार हौस असते व तें आपोआप जें ज्ञान मिळवतें तें त्यापासूनच होय. ज्याअर्थी मुलांना नैसर्गिकपणें जन्मापासूनच पदार्थांस पाहून ज्ञान मिळविण्याची हौस असते त्याअर्थी त्यांचा शिक्षणाचा मार्गही त्याच प्रकारचा असणें श्रेयस्कर होय. बालोद्यानशिक्षणमंदिरांतसुद्धां त्याच मार्गाचें अवलंबन केलेलें असतें. कोणत्याही पदार्थाबद्दल मुलास माहिती सांगतेवेळीं त्यांत मोठमोठे कठीण शब्द वापरूं नयेत; व लांबलचक माहिती देत बसूं नये. ज्या पदार्थाबद्दल मूल माहिती विचारीत असेल तो पदार्थ प्रत्यक्ष आणून दाखवावा. प्रत्यक्ष वस्तू पाहण्यापासून मनावर जो चांगला परिणाम होतो, व समजूत होते, तशी लांबलचक उपदेशानें होत नाहीं. नुसत्या उपदेशापेक्षां उदा-

हरणानें समजूत फार लौकर होते असा सर्वत्र अनुभव आहे. मुलास चांगलें हिंडतां फिरतां येऊं लागलें ह्मणजे त्यास आईनें अगर बापानें प्रत्येक दिवशीं सायंकाळीं बाहेर फिरण्यास घेऊन जावें. व त्या ठिकाणीं फुलझाडें, फळें, वगैरे जीं दृष्टीस पडतील तत्संबंधीं माहिती करून द्यावी. मुलांच्या बापांनीं उसाचें गुऱ्हाळ लागण्याचे दिवसांत मुलांस ज्या ठिकाणीं गुऱ्हाळ लागलें असेल त्या ठिकाणीं नेऊन ऊंस कापून त्याचा रस काढून व कढवून गूळ कसा तयार करितात हें अगदीं आरंभापासून शेवटपर्यंत दाखवावें. त्याचप्रमाणें नवीन उंसाची लागवड करण्यासाठीं जमीन नांगरणें, त्यास सऱ्या पाडणें, व उसाचें बीं लावणें इत्यादिबद्दल माहिती शेतकरी तीं कामें करीत असतांना नेऊन समक्ष दाखवावें. त्याचप्रमाणें खाणी, दर्या, किनारा, व त्या ठिकाणीं पडलेल्या शिंपा, नदींत सांपडणाऱ्या गारगोट्या व त्या ठिकाणचे अनेक पदार्थ, व्हिक्टोरिया गार्डन, टाउनहॉल, वगैरे त्यांस दाखवावे, ह्मणजे त्यांस अनेक नव्या व चमत्कारिक गोष्टी बघावयास मिळतात; व त्यापासून पुष्कळ गोष्टींचें ज्ञान प्राप्त होतें. यायोगानें एक तर मुलास चालण्यापासून व्यायाम व मोकळी स्वच्छ हवा मिळून त्यांचें मनोरंजन होतें व दुसरें फार प्रयास न पडतां त्यांस अनेक विषयांचें ज्ञान होतें. त्याचप्रमाणें आईनें मुलांस घरांतलि निरनिराळीं भांडीं, धान्य, दागदागिने व इतर वस्तू दाखवून त्यांचीं नांवें व त्यांचा उपयोग याजबद्दल माहिती हळू हळू द्यावी. अशा प्रकरच्या शिक्षणापासून बालकाच्या वाढत्या बुद्धीस वळण मिळून ती विकास पावूं लागते; व मोठेपणीं एखादा सृष्टपदार्थवेत्ता व शास्त्रज्ञ जे शोध लावूं शकेल ते शोध लावण्याची योग्यता आपोआप अंगीं येते.

मुलांची सर्व प्रकारें उन्नति करणें मोठें कठिण काम आहे. कारण नुसती बुद्धिमत्ता विकसित करण्याचा प्रयत्न केला असतां, तिच्या सहगामी असणाऱ्या कल्पनाशक्ति व विचारशक्ति यांचा विकास होत नाहीं. यासाठीं सर्व शक्तींचा विकास सारख्या प्रमाणानें होईल अशी व्यवस्था शिक्षणक्रमांत असावी. बालपणीं बुद्धिमत्तेचा विकास पावण्यासाठीं ज्या पदार्थांमध्यें विशेष फरक असेल असे पदार्थ मुलापुढें न्यावेत; जसे गोटी व चेंडू, हातास लागणारे जड अथवा हलके पदार्थ, पोकळ व भरीव चेंडू, गुळगुळीत व खरबरीत पदार्थ, निरनिराळ्या आकाराचे चौकोनी, त्रिकोनी व वाटोळे असे लांकडी तुकडे, निरनिराळ्या प्रकारचीं फळें, फुलें, इत्यादि. या भिन्नभिन्न प्रकारच्या पदार्थांपासून भिन्नभिन्न भाव लेंकरांच्या मनांत चांगला भरतो. भिन्न भिन्न भाव मनांत बिंबण्यासाठीं पदार्थ जितका स्पष्ट असेल तितका चांगला. तुलनेच्या साहाय्यानें जितकें पदार्थांचें ज्ञान होतें तितकें दुसरें कशानें होत नाहीं. ह्याप्रमाणें मुलास साध्या व सोप्या पदार्थांची चांगली ओळख झाली ह्मणजे मग हळू हळू त्याच पदार्थांबद्दल जास्त माहिती देत जावी. जसें रंगांची चांगली माहिती झाली ह्मणजे जिल्हई ह्मणजे काय हें त्यांस समजावून द्यावें. फुलाबद्दल माहिती देतांना प्रथमारंभीं फुलाचा रंग व त्याचें नांव एवढेंच सांगितलेलें असतें; पण, नंतर यापेक्षां जास्त माहिती होण्याकरितां फुलांच्या पाकळ्या, त्यांचा आकार, त्यांची रचना, फुलांतील केंसर, व त्यांवर असलेले पराग यासंबंधीं माहिती करून द्यावी. याप्रमाणें मुलांची बुद्धि जसजशी वाढत जाईल तसतसा शिक्षणाचा क्रमही कठिण कठिण करीत जावा. ह्मणजे साहजिकच मुलांचे मानसिकशक्तीस जास्त श्रम पडून ती वृद्धिंगत होऊं लागते.

मुलांची स्मरणशक्ति व कल्पनाशक्ति वृद्धिंगत होण्यासाठीं मुलांच्या आया त्यांना मनोरंजक व अगदीं सोप्या गोष्टी नेहमीं सांगत असतात. मुलांस गोष्टी ऐकण्याचा नैसर्गिकपणें फार नाद असतो. या नादाच्या साहाय्यानें त्यांची स्मरणशक्ति चांगली वाढते. मुलांस गोष्टी सांगतांना त्यांत लांबलचक वर्णनें असूं नयेत. गोष्टीचें स्वरूप त्यांना जे पदार्थ पाहण्याची आवड असते त्याच पदार्थांविषयीं असावें. चिमणी, कावळा, पोपट, कुत्रा, कोल्हा, इत्यादिकांचा त्यांत संबंध असला ह्मणजे त्यांना फार आनंद होतो. ज्या गोष्टींपासून त्यांना हंसावायला पुष्कळ मिळतें, त्या त्यांना फारच आवडतात; व जो कोणी त्यांस जास्त हास्यकारक गोष्टी सांगेल तो मनुष्य त्यांना अतिशय प्रिय असतो. मुलांकडून नेहमीं पूर्वी सांगितलेल्या गोष्टींपैकीं एखादी गोष्ट सांगून घ्यावी. जेव्हां मूल, मला गोष्ट सांगतां येत नाहीं, असें ह्मणेल तेव्हां तुला जशी येईल तशी सांग व तूं जर गोष्ट सांगणार नाहींस तर मीही तुला गोष्ट सांगणार नाहीं, असें ह्मणावें; किंवा तूं मागें ऐकल्यापैकीं एक गोष्ट सांग ह्मणजे मी दोन गोष्टी सांगेन असें ह्मणावें, ह्मणजे मुलें दोन गोष्टी ऐकण्याच्या आशेनें मागीलपैकीं एकादी गोष्ट सांगण्याचा प्रयत्न करितात. पहिल्या खेपेस कदाचित् मुलास ती गोष्ट बरोबर सांगतां येणार नाहीं. त्याबद्दल त्याजवर रागावूं नये उलट त्यास शाबासकी द्यावी. ह्मणजे त्यास उत्तेजन येऊन दुसऱ्या दिवशीं आदल्या दिवसापेक्षां चांगली सांगेल. पुन्हा तीच गोष्ट त्यास सांगून त्याच्याकडून ती गोष्ट वदवून घ्यावी. गोष्ट सांगतांना त्यास मधून मधून थोडें थोडें सुचवीत जावें. असा क्रम कांहीं दिवस ठेविला ह्मणजे साहजिकच त्यांची स्मरणशक्ति वाढून कल्पनाशक्तिही विकास पावते. ज्या गोष्टीपासून मुलांच्या मनांत भीति उत्पन्न होईल असा भूत, राक्षस इत्यादिसारखा विषय

त्यांत असूं नये. सांप्रत लहान मुलांकरितांच ह्मणून बालभारत, बाल-रामायण यांसारखीं सोप्या भाषेंत लिहिलेलीं व मनाचें रंजन करणारीं अशीं बरींच पुस्तकें विकत मिळतात. तीं पुस्तकें विकत घेऊन आईनें दररोज एकादी तरी गोष्ट वाचून दाखवावी. गोष्टींची पुस्तकें सचित्र असतील तेवढें चांगलें.

मूल पांच सहा वर्षांचें झालें ह्मणजे त्यास हळू हळू अक्षरासंबंधीं माहिती देत जावी. अक्षरांची माहिती सचित्रबोधासारखीं पुस्तकें, अगर मूळाक्षरें असलेल्या गंजिफा, अशीं मुलांच्या हातांत देऊन करून घ्यावी. पाटीवर लिहून मुलाकडून गिरवून पाठ करून घेऊं नयेत. यापासून मुलास लवकरच शिकण्याचा कंटाळा येतो. मुलाचें शिक्षण तें आनंदी वृत्तींत असतांना जसें चांगलें होतें तसें त्यास कंटाळा आला असतां होत नाहीं. शिक्षणाच्या वेळीं मुलांची वृत्ति आनंदी राहील अशी व्यवस्था ठेवावी. मुलास कंटाळा आला असें दिसतांच शिक्षण बंद ठेवावें.

मानसिकशक्तीचा विकास होण्यास आमचे इकडील घरांतीलच नव्हे पण सांप्रतचें शाळेंतीलसुद्धां शिक्षण अगदीं निरुपयोगी आहे. आमच्या इकडील शिक्षणांत श्री, ग, पासून ते विश्वविद्यालयांतील शिक्षण पुरें होईतोंपर्यंत विशेषेंकरून धडे तोंडपाठ करण्याचीच रीत फार आहे. यामुळें, कोंवळ्या मुलांच्या अपक्व मेंदूवर जास्त ताण पडून तीं अकालींच निरुत्साही व शरीरानें दुर्बळ अशीं बनतात. त्याचें प्रत्यंतर ज्यास पहावयाचें असेल त्यांनीं आमच्या इकडील विश्व-विद्यालयांतील शिक्षणक्रम संपवून बाहेर पडलेल्या विद्यार्थ्यांकडे लक्ष्य दिलें ह्मणजे सहज कळून येईल. जोंपर्यंत आमच्या इकडील लोकांत बालोद्यानशिक्षणपद्धतीनें शिक्षण देण्याची व्यस्वथा होणार नाहीं व त्या पद्धतीची खरी उपयुक्तत्ता व महत्व आमचे लक्षांत बिंबलें जाणार

नाहीं, तोंपर्यंत आमच्या इकडील मुलें युरोप खंडांतील लोकांप्रमाणें सशक्त, दीर्घायु, कल्पक व शास्त्रज्ञ निपजण्याची आशा करणें अगदीं व्यर्थ आहे. अशा रीतीनें शिक्षण देण्याची सोय, सांप्रत मुंबई, पुणें, या ठिकाणीं हळू हळू सुरू होऊं लागली आहे ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. एकंदरींत मानसिकशक्तीचा उत्तम प्रकारें विकास बालपणांतलि शिक्षणावर अवलंबून आहे. व तें जितकें सृष्टिक्रमास अनुसरून ह्मणजे मलांच्या मनोवृत्ती जसजशा जागृत होत जातील तसतसें असेल तितकें श्रेयस्कर होय.

नैतिक शिक्षण.

कोणत्याही समाजास, देशास, अगर राष्ट्रास उन्नतावस्था प्राप्त होण्यासाठीं, ज्याप्रमाणें त्या देशांतलि लोक शरीरानें सुदृढ व बुद्धीनें विशाल असे असावे लागतात, तद्वतच किंबहुना जास्त प्रमाणानें नीतिमानही असावे लागतात. ऐहिक आणि पारलौकिक सुख प्राप्त करून घेण्यास नैतिक वर्तनासारखें दुसरें साधन नाहीं. शिशुसंगोपनकालांत स्त्रियांस जें अत्यंत कठिण व महत्वाचें कर्तव्यकर्म बजवायाचें असतें, तें बालशिक्षण होय. या शिक्षणांतलि अति कठिण व महत्वाचा विषय ह्मटला ह्मणजे लहान बालकांस नीतीनें वागण्याची संवय लागणें हा होय. पण आमच्या इकडील स्त्रीवर्गास सदाचरणानें वागण्याचीं तत्वें मुलांच्या मनांत कोणत्या रीतीनें भरवून दिलीं पाहिजेत, याची अगदींच माहिती नसल्याकारणानें त्यांचे हातून तें कर्तव्य कर्म योग्य रीतीनें बजावलें जात नाहीं. यांत स्त्रीवर्गाची तरी काय चूक आहे? कारण त्यांनाच जर त्यांच्या बालपणांत त्या प्रकारचें शिक्षण मिळालें नाहीं तर त्यांना तरी आपल्या मुलांस नैतिकशिक्षण देण्याचा मार्ग कसा सुचावा बरें? विहिरींत असेल तर पोहऱ्यांत येईल या ह्मणीप्रमाणें आपल्या स्त्रियांची सांप्रतची स्थिति आहे.

ह्मणूनच आमच्यांत सदाचरणानें वागणाऱ्या माणसांची संख्या दिवसें-दिवस कमी कमी निपजूं लागली आहे. आमच्या आर्यभूमीससुद्धां सांप्रतची हीनावस्था प्राप्त होण्यास जीं अनेक कारणें आहेत, त्यांपैकीं आमच्यांतील नैतिक वर्तनाचा ऱ्हास हें एक कारण आहे.

मुलांचे मनावर नैतिक शिक्षणाचा संस्कार घडण्याचें मुख्य आद्यपीठ गृह होय. त्याप्रमाणें हें शिक्षण संपादण्याचा काल बालपण होय. मुलांच्या अंगीं दिसून येणाऱ्या बऱ्या वाईट संवयी फार करून त्यांस घरींच जडलेल्या असतात. ह्मणूनच गृहशिक्षा हाच नीतिशिक्षणाचा खरा पाया असें मानिलें आहे. बालपणचा काल ज्या माणसाच्या सहवासांत फार करून जातो, तेंच माणूस नीतिमार्गाचीं तत्वें मुलांच्या मनांत बिंबवून देण्यास योग्य होय. बाळपणचा काल मूल आपल्या मातेसन्निध जेवढा घालवितें इतका दुसऱ्या कोणाजवळ राहून घालवित नाहीं, ह्मणूनच नैतिक शिक्षण देण्यास माताच योग्य होय. सदाचरणाचे पहिले धडे मूल आपल्या मातेच्या अंकावर पडनच मिळवत असतें. मूल हें केवळ आपल्या आईबापांची प्रतिमाच असतें. आईबापानीं घालून दिलेल्या चांगल्या वाईट आचरणाचें तें पुढें प्रतिस्वभाव बनतें. बाळपणीं मूल बापापेक्षां आईच्याच आचरणाचें अनुकरण जास्त करितें, व तिचेच जास्त गुण मुलांत प्रतिबिंबित झालेले दृष्टीस पडतात. कारण रात्रंदिवस तिचीच मूर्ति व तिच्याच हरएक प्रकारच्या क्रिया (बोलणें, चालणें, हसणें,) त्याचे दृष्टीसमोर असतात, यामुळें, तिच्याच क्रियांचें सर्वतोपरि अनुकरण त्याच्याकडून जाणूनबुजून नव्हे, तर साहजिकच घडलें जातें.

लहान बालकास जरी बोलतां चालतां येत नाहीं तरी त्याची अवलोकनशक्ति इतकी तीव्र असते कीं, आईबापांच्या हातून त्याच्या दृष्टी-

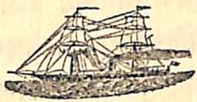
समोर घडलेलें अगदीं क्षुल्लक सुद्धां दुर्वर्तन लपत नाहीं. मुलांचा स्वभाव जन्मापासूनच अनुकरणीय असल्यामुळें त्यांच्या दृष्टीसमोर घडलेल्या आचरणाचें तीं लगेच अनुकरण करितात.

अनुकरण हेंच त्यांचें प्रथमशिक्षण होय. अनुकरणाच्या साह्यानें ज्या प्रकारचे गुण बालकांत बिंबतात, ते त्याचा अगदीं प्रतिस्वभाव होऊन बसतात. मोठेपणच्या शिक्षणानें मनुष्यास कितीही सद्गुण प्राप्त झाले तरी बालपणीं बनलेल्या स्वभावांत फेरफार होत नाहीं. ह्मणूनच "जो गुण बाळा, तो गुण जन्मकाळा" अशी ह्मण पडली आहे. मुलास नैतिकशिक्षण जसें उदाहरणानें प्राप्त होतें, तसें उपदेशानें अगर वाचनानें होत नाहीं. उपदेश शब्दांनीं करावा लागतो. पण उदाहरणाला कृति करावी लागते. यासाठीं प्रत्येक मातेनें मुलास असें वागावें तसें वागावें, ह्मणून लांबलचक उपदेश करण्याऐवजीं तिनें आपलें वर्तनच तसें राखलें ह्मणजे झालें. ह्मणजे साहजिकच त्याच उदाहरणाचें तीं अनुकरण करूं लागतील. जी आई देवास नमस्कार करावा ह्मणून सांगते, पण देवास नमस्कार कसा करावयाचा हें ती मुलाचा हात धरून दाखवणार नाहीं अगर स्वतः मुलांदेखत देवास नमस्कार करणार नाहीं, तर तिचे मुलास देवास नमस्कार करतां येणें शक्य तरी आहे काय? ज्या घरांत देवाची पूजा अर्चा होत नाहीं व देवासंबंधीं कोणतेंही सत्कार्य होत नाहीं त्या घरांतील मुलें ईश्वरनिष्ठ होणें शक्य तरी आहे काय? पूर्वीं आमच्यांत बाराही महिने कांहीं ना कांहीं तरी धर्मकृत्यें होत असत, म्हणूनच त्यावेळीं धर्मावर निष्ठा ठेवणारीं माणसें निपजत असत व आपआपल्या धर्माप्रमाणें वागणें हेंच त्यांच्या आयुष्यांतील मुख्य कर्तव्य असें, त्यांस वाटत असे. परंतु सांप्रत त्यांचा लोप झाल्यामुळें मुलांच्या नजरेस धार्मिक कृत्यें पडेनाशीं झालीं आहेत. एवढेंच नव्हे तर आपाआपल्या धर्मानुसार वागण्यापासून

प्रत्येक व्यक्तीवर, समाजावर व राष्ट्रावर घडणारे सुपरिणाम यांची महति-सुद्धां सांगणारे लोक आपल्यांत आतां फारच थोडे राहिले आहेत. ह्मणून सांप्रत प्रजेंत नास्तिकपणाचा प्रसार जास्त जास्त होऊं लागला आहे. वाचकहो, अशा प्रकारचा नास्तिकपणा उद्भवण्यास घरांतील आई-बापांचें आचरणच कारण होत नाहीं काय? यासाठीं ज्याच्या हाता-खालीं मुलें लहानाचीं मोठीं व्हावयाचीं असतात व ज्यांच्या सहवासानें त्यांच्या मनावर चांगल्या आचरणाचे संस्कार घडावयाचे असतात त्यांनीं आपलें वर्तन आपल्या धर्मानुसार ठेवणें अगत्याचें नाहीं काय?

मुलें आपल्या मातेचाच कित्ता वळवून चांगलीं वाईट निपजतात असा जर सार्वत्रिक अनुभव आहे तर मग आईनें आपलें वर्तन चांगल्या प्रकारचें ठेवणें अगत्याचें नाहीं काय! पण अशा प्रकारचें वर्तन आमच्या इकडील आयांचे हातून होत नाहीं हें पदोपदीं आपल्या अनुभवास येतें. आईनें मुलास मात्र कोणास शिव्या देऊं नये, खोटें बोलूं नये, असा उपदेश करावयाचा; पण घरांतील चाकर नोकर माणसांस किंवा स्वतःच्या मुलांस क्षुल्लक अपराधा-वरूनसुद्धां शिव्यांचा भडिमार करावयाचा व खोटें बोलण्यास मागें पुढें पहावयाचें नाहीं. अशा प्रकारचें आचरण करणाऱ्या आयांनीं कितीही प्रयत्न केला तरी त्यांचीं मुलें आईच्या उपदेशाप्रमाणें निपजणार नाहींत. घरांत एकादा पाहुणा आला असतां त्यास या बसा असें प्रेमानें बोलून त्याचा योग्य रीतीनें मानमरातब राखला नाहीं, व त्याची घरांत खाण्यापिण्याची व निजण्याबसण्याची योग्य व्यवस्था ठेविली नाहीं, तर मुलांच्या अंगीं आल्यागेल्याचा सत्कार कसा करा-वयाचा हा गुण येणें शक्य तरी आहे काय? आंधळा, पांगळा, अगर भिकारी दारीं आला असतां त्यास पैसा पै किंवा मूठभर धान्य घालून संतोषित करून लावून देण्याऐवजीं जर त्यास चार शिव्या हांसडून

घालवून दिलें व हें कृत्य मुलांदेखत घडलें, तर त्यांच्या मनांत गोरगरी-बांविषयीं दया व त्यांवर परोपकार करण्याची बुद्धि उत्पन्न होईल काय ? त्याचप्रमाणें जी आई घरांतील लहान थोर माणसांबरोबर तुसडेपणानें वागून प्रेमाचा एक शब्दसुद्धां बोलत नाहीं, त्या आईचीं मुलें दुसऱ्यांवर प्रेम करणारीं निघतील काय ? जी आई आपल्या मुलांनीं एखादा क्षुल्लक अपराध केला असतां त्यांस तसें न करण्याबद्दल सामोपचारानें न सांगतां धोपटण्याचा मार्ग स्वीकारते, त्या आईबद्दल मुलांचे मनांत प्रेमभाव जागृत राहणें शक्य तरी आहे काय? एकंद-रींत मुलें चांगलीं अगर वाईट बनणें हें प्रत्येक आईच्याच वर्तनावर अवलंबून आहे. यासाठीं तिनें सदोदित आपलें आचरण अशा प्रकारचें ठेवावें कीं तें तिच्या मुलासच काय पण दुसऱ्यसांही एका प्रकारचा नीतिमार्ग दर्शविणारा कित्ता होईल.



प्रकरण ८ वें.

रोगाचीं कारणें व औषधाची व्यवस्था.

गेल्या प्रकरणापर्यंत स्त्रिया गरोदर राहिल्यापासून ते त्या सुयंत्रितपणें प्रसूत झाल्यानंतर त्यांनीं आपली व आपल्या तान्हुल्याची जोपा कशी करावी, तीं एक दोन वर्षांचीं झालीं म्हणजे त्यांस कोणत्या प्रकारचें अन्न द्यावें, त्यांच्या अंगावर वस्त्रें कोणत्या कोणत्या कापडाचीं घालावीं, तीं किती वेळां बदलावीं, तसेंच हवेच्या फेरफारापासून, अन्नांत एकदम बदल केल्यापासून, अथवा नियमित वेळीं अन्न न दिल्यापासून कसा तोटा होतो, इत्यादिकांबद्दल विवेचन करण्यांत आलें आहे. या पुढील भागांत लहान मुलांना साधारणतः कोणते विकार होण्याचा संभव आहे, व ते झाले असतांना— त्यांत वैद्याच्या गैरहजरींत घरगुती सुलभ उपाय कोणते करावेत याबद्दल विचार करावयाचा आहे.

लहान मुलांस अजार होण्याचीं कारणें मुख्यतः दोन प्रकारचीं असतात. एक त्यांच्या कपड्यालत्यांची योग्य काळजी न घेतल्यामुळें थंडीपासून होणारे रोग व दुसरें त्यांच्या पोषणाची व्यवस्था नीट न राहिल्यामुळें अपचनापासून होणारे रोग. लहानपणीं जडणारे विकार इतके जलद वाढतात कीं, कित्येक प्रसंगीं त्यांजवर इलाज करण्याची वेळ न कळतां निघून जाते व वैद्याकडून अगर डाक्टराकडून औषधोपचार करण्यासही फुरसत रहात नाहीं. मुलांचा पिंड फार नाजुक

असतो, त्यांत त्यांच्या अवयवांची वृद्धि फार जलद होते, अशामुळें त्यांना अनेक विकार जडण्याचा फार संभव असतो. लहानपणीं बालकांस होणारे सर्व रोग तीव्र असून त्यांचें निदान करण्यास फार कठिण जातें. शरीरांतील अवयवांची रचना एकसारखी बदलत असल्या कारणानें रोगाचा निकालही मोठ्या वयापेक्षां बालपणीं लौकर होतो. ह्मणजे त्यांना आरामही लौकर पडतो अथवा विकार लौकर दुणावून घातुक परिणामही लौकर होतो. तसेंच एका रोगांत दुसरे रोग उद्भवण्याचा फार संभव असतो. एकंदरींत बाल्यदशेंत अवयवांची रचना फार नाजुक असल्यानें मोठ्या वयापेक्षां लहानपणींच फार विकार उद्भवतात. मुलांच्या मज्जातंतूंची शक्तिही फार तीव्र असते, व त्यांचें रक्ताभिसरण फार जलद व जोरानें चालतें, ह्मणून सर्व विकार तीव्र स्वरूपाचे असतात. विकार जडून ते तीव्र स्वरूप धारण करण्यापूर्वींच त्यांचें निवारण करणें हीच गोष्ट बालदशेंत विशेष जरुरीची व महत्वाची आहे. रोगाचें निवारण करण्याचें काम मन लावून केलें असतां फार कठिण आहे असें नाहीं. तें मुलाच्या मातेकडून आरंभाच्या स्थितींत सहज होण्यासारखें आहे. बालकाच्या आयुष्याचा पहिला एक दोन वर्षांचा काल फार करून मातेजवळच जातो. यामुळें मुलाच्या प्रकृतींत थोडा जरी फेर झाला तरी इतरांपेक्षां तिच्या लक्षांत तो तेव्हांच येतो. बालकाच्या प्रकृतींत अस्वस्थता उत्पन्न झाली असतां, ती उद्भवण्याचें काय कारण झालें असावें इकडे प्रथम लक्ष देऊन नंतर त्याचा प्रतिकार करण्यास झटलें पाहिजे.

मुलांचे बहुतेक रोग साधारण उपायानें बरे करितां येतात. विशेषशा औषधांची गरज बहुतकरून लहान वयांत कमी लागते. फक्त पथ्यपाणी, कपडालत्ता, इत्यादिकांची व्यवस्था बरोबर ठेवली म्हणजे रोगाचें निवारण बरेंच होतें.

पूर्वीच्या कालीं लहान मुलांसच नव्हे, परंतु प्रसंगविशेषीं व थोर माणसांसही, एखादा विकार झाल्यास त्यावर औषधोपचार घरांतील वृद्ध स्त्रिया स्वतः करीत. लहान मुलांस तर औषधपाणी करण्यांत आमच्या आज्यापणज्या फार तरबेज असत. त्यांना एतद्देशीय सुंठ, ओंवा, शेपा, ज्येष्ठमध, इत्यादिसारख्या अल्प प्रयासानें व अल्प मोलानें प्राप्त होणाऱ्या निरुपद्रवी औषधांचा उपयोग चांगला समजत असे. यामुळें हल्लींसारखें उठल्याबसल्या वैद्यास अगर डाक्टरास बोलवावें लागत नसे. अगदीं मोठें दुखणें झालें तरच वैद्यास बोलावून आणून त्याजकडून औषध पाणी करावयाचें. आमच्या आज्यापणज्या ज्या औषधांचा उपयोग करीत असत, तीं हल्लीं इंग्लिश दुकानांत प्राप्त होणाऱ्या औषधांपेक्षां कांहीं निराळीं नव्हतीं. उलट चांगलींच असून त्यांस दामही फार पडत नसे. पण खेदाची गोष्ट ही कीं, अलीकडील आमच्या स्त्रियांना त्यांचेबद्दल कांहींच माहिती नसते. पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांनाही सर्व कांहीं आयतें व पाश्चिमात्य तऱ्हेचें तयार पाहिजे. अशी स्थिति झाल्यामुळें स्त्रीसमाजास आपलीं एतद्देशीय औषधें वापरणें अवगत नाहीं व आवडतही नाहीं. परदेशांत तयार झालेलीं औषधें वाईट असतात असें नाहीं, परंतु तीं जितकीं चांगलीं गुणकारी आहेत तितकींच आपलीं एतद्देशीय औषधेंही आहेत. मग तींच कां वापरूं नयेत?

वृद्ध स्त्रिया.

पूर्वीच्या वृद्ध स्त्रिया आपल्या घरांत नेहमीं कांहीं तरी औषधें संग्रहास ठेवित असत. पण ती चाल अलीकडे मोडत चालली आहे. रात्रीं अपरात्रीं केव्हां प्रकृतीस कोणती इजा होईल याचा नेम नसतो, म्हणून प्रसंगीं फार जरूर लागणारीं औषधें मग तीं इंग्रजी असोत अथवा एतद्देशीय असोत, घरीं बाळगून ठेवणें फार अवश्य आहे.

अशानें वैद्यास अगर डाक्टरासही तो रात्रीं अपरात्रीं आल्यास त्यांचा उपयोग होतो. खेड्यापाड्यांत तर औषधें संग्रहीं ठेवल्यापासून फारच फायदा होतो. इंग्लिश लोक आपल्या घरीं नेहमीं साधीं, निरुपद्रवी व महत्वाचीं अशीं औषधें ठेवितात. त्याप्रमाणें आपल्या इकडे ठेवण्याचा प्रघात असणें जरूर आहे.

घरीं संग्रहास ठेवण्याच्या औषधांची माहिती देण्यापूर्वीं, स्त्रियांस औषधमापनसंबंधीं, तसेंच औषधें संभाळून कशीं ठेवावीं व मुलांस कोणत्या रीतीनें द्यावींत याविषयीं थोडक्यांत माहिती देऊन नंतर जरूर प्रसंगास उपयोगीं पडतील अशा उपयुक्त औषधांची थोडक्यांत माहिती देण्याचें योजिलें आहे.

लहान मुलांस औषधें देण्याचें मान बहुधा लहान मोठा चमचाभर अगर संध्येच्या पळीभर सांगतात; पण हीं मापें बरोबर नसतात.

औषधाचें माप.

चमचा अगर पळीच्या आकारांत एकसारखेपणा नसतो, ह्यामुळें, लेंकरांच्या पोटांत कमी जास्त प्रमाणानें औषध जातें. औषध पोटांत कमीजास्त मानानें गेलें ह्मणजे त्याचा परिणामही त्याप्रमाणेंच होतो. कित्येक प्रसंगीं जास्त औषध पोटांत गेल्यास मुलाचे जिवास धोका होण्याचा संभव असतो व कमी गेल्या कारणानें गुण येत नाहीं. एकंदरींत वैद्यानें अगर डाक्टरानें सांगितल्या बरहुकूम पोटांत औषध जाणें फार महत्वाचें आहे. यासाठीं मापण्याचे आंकडे असलेल्या ग्लासांचा उपयोग करावा. त्यासंबंधानें विशेष माहिती पुढें दिली आहे ती पहावी. हीं मापण्याचीं ग्लासेस मोठ्या शहरांत इंग्लिश औषधें विकण्याच्या दुकानीं मिळतात, यांस किंमतही फार पडत नाहीं. तीं कांचेचीं असल्याकारणानें फार संभाळून वापरणें जरूर आहे. घन औषधें मोजण्याकरितां तराजू विकत मिळतात

त्यांचा उपयोग करावा. तराजूंत औषध मापण्याची व तराजूंतील वजनाची माहिती करून घ्यावी. ती माहिती एखाद्या डाक्टराकडून अथवा घरांतील इंग्लिश जाणत्या थोर माणसाकडून करून घ्यावी. वजनावरचे आंकड्यांची ओळख बरोबर झाली ह्मणजे मग औषध तोलण्याचें काम सहज करतां येतें. इंग्रजी वजनाच्या ऐवजीं गुंज, चवली, पावली यांचा उपयोग केल्यास काहीं हरकत नाहीं. लहान मुलास किती औषध द्यावयाचें यासंबंधीं एक ठराविक नियम असा आहे कीं, मोठ्या मनुष्यास द्यावयाचें जें प्रमाण त्यास मुलाच्या वयाच्या संख्येंत बारा अधिक मिळवून त्या संख्येनें भागावें, जो भाग येईल तें औषधाचें प्रमाण समजावें. या ठोकळ मानानें जरी औषधांचें प्रमाण ठरविलें तरी कित्येक वेळां तें कमी जास्त होण्याचा संभव असतो. कारण कित्येकांस कमी प्रमाण सोसतें. तर कित्येकांस जास्त प्रमाण सोसतें. यासाठीं औषध देतेवेळीं फार काळजी घेतली पाहिजे. मुलापेक्षां मुलीस औषधाचें प्रमाण कमी द्यावें.

औषध देण्याचें प्रमाण.

घरांत जितकीं ह्मणून औषधें असतील, त्या सर्व औषधांवर स्पष्ट अक्षरांनीं लिहिलेल्या नांवाच्या चिठ्ठ्या लावाव्यात. औषधें पेटींत अगर कपाटांत कुलूप लावून ठेवावींत. तीं मुलांच्या हातास लागतील अशा ठिकाणीं अगदीं ठेवूं नयेत. विषारी औषधें साध्या व सौम्य औषधांपासून अगदीं निराळीं ठेवावींत. औषधांच्या बाटल्यांचीं तोंडें घट्ट बुचांनीं चांगलीं बंद करावींत. औषधांचा सांठा नेहमीं ताज्या औषधांचा असावा. फार दिवसांच्या औषधांपासून गुण येत नाहीं, यासाठीं जुनीं औषधें फेंकून द्यावींत. औषधांच्या माहितीचें एखादेंतरी पुस्तक संग्रहास असावें. घरांतील

औषधांची काळजी.

औषधासंबंधीं माहिती असलेल्या माणसाशिवाय, इतर कोणीहि, औषधाच्या सांठ्यास हात लावणार नाहीं अशी सक्त तजवीज ठेवावी.

औषध घेण्यासंबंधीं मुलांची नेहमीं कुरकुर ही असावयाचीच. यामुळें औषध देतेवेळीं किती नडी येतात व मुलाबरोबर किती झुंजावें लागतें याचा प्रत्येकास अनुभव आहेच.

औषधें देण्याची रीति. औषधें देण्यांच्या कामीं मुलांस धाक दाखवून अगर मार देऊन कधींही औषध देऊं नये. तर तीं स्वसंतोषानें व रडारडी न करितां तें घेतील अशाप्रकारें द्यावें. गोड गोड शब्दांच्या साह्यानें, अथवा मेवामिठाईच्या लालुचीनें अगर कडक शब्दांच्या भीतीनें किंवा अन्य सामोपचाराच्या रीतीनें मुलें औषध घेईनाशीं झालीं तर त्यांस बळजबरीनें औषध घालणें भाग पडतें व त्याप्रमाणें घालणें हेंही प्रशस्त होय.

कोणतेंही औषध घेतलें तरी त्यास कडू ही चव असावयाचीच. कित्येकांस आंबट, खारट, तुरट अशीही असते. या चवींपैकीं कोणतीहि चव मुलांस न आवडणारी असल्यामुळें तीं

औषधांची चव. साहजिकच औषध घेण्यास कांकूं करितात. मुलांस जें औषध द्यावयाचें तें कडू असतां रुचीस गोड आहे असें खोटें सांगून त्यास कधींही फसवूं नये. कदाचित् पहिल्या प्रसंगीं मूल फसून तें औषध घेईल, पण दुसऱ्या प्रसंगीं मात्र बिलकुल घेणार नाहीं, यासाठीं औषधाची खरी जी चव असेल तीच मुलांस सांगावी. मुलांस जें औषध द्यावयाचें तें प्रथमपासूनच जितकें गोड करवेल तितकें करून द्यावें. औषध दिल्यानंतर खडीसाखर, खारीक, बेदाणा, इत्यादि सारखे गोड गोड पदार्थ द्यावेत, म्हणजे औषध घेण्यास मुलें फारशी तक्रार करणार नाहींत. ज्या लहान मुलास अगदीं कांहीं समजत नाहीं तीं औषध पाजल्यानंतर रडण्यापेक्षां

जास्त कांहीं करीत नाहींत. एक वर्षापासून ते चार पांच वर्षांपर्यंतचीं मुलें औषध घेण्यास फार कुरकुर करितात. औषध देण्याच्या कामांत आपलें दळणवळण जितकें सचोटीचें असेल तितकें आपणांस जास्त यश येतें. फसवणुकीनें आपलें कार्य कधींही साध्य होत नाहीं. उत्तम मार्ग ह्मटला ह्मणजे मुलांस जें औषध द्यावयाचें तें उघडपणें त्यास सांगून मोठ्या ममतेनें व निग्रहानें तें घेण्यास त्यास आग्रह करावा ह्मणजे काम होतें.

मुलांस गोळया देण्याच्या भानगडीस फारसें पडूं नये. त्या होमिओपाथिक तऱ्हेच्या गोळ्याइतक्या लहान असल्या तर कांहीं हरकत नाहीं. मोठ्या गोळ्या मुलास गिळतां येत नाहींत व घशांत बसण्याचा फार संभव असतो. पुडीचीं औषधें मधांत खलून अगर दुधांत मिसळून द्यावींत. दूध गाईचेंच जितकें मिळेल तितकें चांगलें. औषध घेण्याच्यासंबंधानें वैद्यानें केलेल्या सूचना नियमित पाळून त्याप्रमाणें वर्तन ठेवावें. औषधासंबंधीं विशेष काळजी घेण्यासारख्या गोष्टी लक्षांत असणें ज़रूर आहे. लहान मुलांकरितां घरांत तयार केलेलें अगर डाक्टराकडून तयार होऊन आलेलें औषध, औषधाच्या कपाटापासून अगदीं निराळ्या जागेंत ठेवावें, ह्मणजे चुकून भलतेंच औषध दिलें जाण्याचा संभव राहणार नाहीं. रोज़च्या रोज ताजें औषध द्यावें. औषधांत वरचेवर बदलाबदल करूं नये. कोणतेंही औषध देण्यापूर्वीं सौम्य रेचक देऊन मुलाचा कोठा साफ करावा. या कामीं एरंडेल तेलासारखें सौम्य व सोपें उत्तम रेचकच नाहीं. यासाठीं याचाच उपयोग करावा. औषधांच्या बाटल्या, चमचे, पळ्या, मापण्याचीं ग्लासेस रोज व प्रत्येक वेळीं स्वच्छ धुवून पुसून ठेवावींत. लेंकरांच्या प्रकृतीचें कमी जास्त माहितीचें टिप्पण एका कागदावर टिपून ठेवावें. कोणकोणत्या गोष्टीचें टिप्पण ठेवावें याबद्दल पुढें सांगण्यांत येईल.

शरीराच्या उष्णतेविषयीं मातेला माहिती असणें फार महत्वाचें आहे; कारण ज्यावेळीं डाक्टर लोक आजाऱ्यास तपासण्यास जातात त्यावेळीं ताप किती दिवसांपासून येऊं लागला, नेहमीं ताप किती अंश असतो, काल किती होता, वगैरे माहितीचा तपास करितात; व तें बरोबर समजण्याकरितां ताप कसा घ्यावा, तो कोणत्या यंत्रानें घेतात, याचीहि माहिती असणें फार अवश्य आहे; शिवाय नर्सला ज्यावेळीं दवाखान्यांत काम करण्याची पाळी येते त्यावेळीं तर ताप घेण्याचें काम तिलाच करावें लागतें.

शरीरांची उष्णता.



शरीराची उष्णता ज्या यंत्रानें मोजतां येते त्या यंत्रास थरमॉमिटर अथवा उष्णतामापक यंत्र ह्मणतात. (बाजूस आकृति आहे तिकडे पहा.) ही एक कांचेची नळी असून तिच्या बुडांत पारा ठेवलेला असतो. या पाऱ्यापासून अगदीं बारीक असा पाऱ्याचा तुकडा नळींत असलेल्या केशाकार पोकळींत असतो, यांस 'इंडेक्स' असें ह्मणतात. कारण हाच दर्शक भाग नळींत उष्णतेच्या योगानें वर चढून, शरीराची अमुक अंश उष्णता आहे असें दर्शवितो. हा दर्शक तुकडा कांचेच्या नळीस खालचे अंगास खांच असल्यामुळें, बुडांतील पाऱ्यांत जाऊन मिसळत नाहीं. बुडांतील पाऱ्यास उष्णता लागतांच तो प्रसरण पावून वर चढूं लागतो. उष्णतेच्या मानानें कमी जास्त दर्शक तुकडा वर खालीं होतो. किती डिग्री (अंश) ताप आहे हें समजण्याकरितां या नळीवर ९५ पासून ११०

थरमॉमिटर.

पर्यंत आंकडे मांडलेले असतात. कारण यापेक्षां शरीराचें उष्णतामान कमी जास्त होत नाहीं. या अंशाचे पोटभाग दर्शविण्याकरितां प्रत्येक अंशाचे दहा भाग केलेले असतात. हे भाग दर्शविण्याकरितां एका अंशापासून पुढील अंशापर्यंत पांच रेघा दाखविल्या असतात. प्रत्येक दोन पोटभागांबद्दल एक रेघ असते. आकृतीमध्यें दर्शक ९.९ पर्यंत चढलेला आहे. ज्या ठिकाणीं तिरासारखी खूण केलेली आहे ती शरीराची स्वाभाविक उष्णता दर्शविते. ही स्वाभाविक उष्णता कांहीं विशेष कारणावांचून कमीजास्त होत नाहीं. ९९ वर असणारा दर्शक जर १००पर्यंत जाऊन थांबला असता, तर १०० उष्णता आहे असें समजावें. याप्रमाणें पारा जसा कमी जास्त अंशांपर्यंत चढेल, तितकी शरीराची उष्णता आहे असें समजावें.

शरीराची उष्णता मापण्याकरितां फॅरनहीट ह्या पद्धतीचाच उपयोग करितात. आरोग्यावस्थेंत शरीराची उष्णता ९८.६ इतकी ठरलेली आहे, पण कित्येकवेळां ९७ पर्यंत ती उतरते, व ९९ पर्यंतहि चढते. एकंदरींत ९९ पेक्षां जास्त शरीराची उष्णता असली ह्मणजे ज्वर आहे असें समजावें; व ९७ पेक्षां कमी असल्यास जिवास धोका आहे असें समजावें.

शरीराची उष्णता तीन ठिकाणीं घेतां येते. काखेंत, तोंडांत व गुदांत; पैकीं काखेंतच घेण्याचा फार प्रघात आहे. काखेपेक्षां तोंडांतील उष्णतेचें मान साधारण $\frac{1}{2}$ डिग्रीनें जास्त असतें. गुदद्वारांत याहीपेक्षां जास्त असतें. वय, दिवसाच्या वेळा, व्यायाम, ऋतुमान, हवा आणि अन्न, इत्यादि शरीराची उष्णता कमीजास्त करण्यास कारणीभूत होतात. थोरल्या मनुष्यांपेक्षां लहान मुलांची उष्णता सुमारें एक अंशानें जास्त असते. भरज्वानींत ती कमी होते, व पुन्हा वार्धक्यांतही ती जास्त होते. नवीन जन्मास आलेल्या

बालकाची जर उष्णता घेतली, तर मोठ्या माणसापेक्षां ती एक अंशानें तरी जास्त असते व त्याप्रमाणेंच वार्धक्यांत वाढते. पुरु-षापेक्षां स्त्रियांची उष्णता जास्त असते. सकाळीं नऊ वाजल्या-पासून ते सायंकाळीं चार वाजेपर्यंत शरीराचें उष्णतामान वाढत असतें, रात्रीं बारापर्यंत तें कमी होऊन, सुमारें पहांटेस तीन चार वाजे-पर्यंत तसेंच कायम राहतें. सकाळचे व दोनप्रहरचे वेळांत एक दीड अंशाचा फेर होतो. शरीराची उष्णता सकाळीं तीन वाजतां, अगदीं कमी व सायंकाळीं तीन वाजतां जास्त असते. शारीरिक मेहन-तीचे व्यवसाय चालू असतील त्यावेळीं उष्णतामान जास्त होतें. चहा, कॉफी, दारू इत्यादिसारखीं उत्तेजक पेयें व कांहीं प्रकारचें अन्न हीं शरीराची उष्णता वाढविण्यास कारण होतात.

थरमॉमिटर आजाऱ्यास लावण्यापूर्वीं, थरमॉमिटरचा पारा अस-लेली बाजू खालीं करून तें हातांत धरावें व अगदीं हळू झाडावें, म्हणजे दर्शक वर चढलेला असल्यास खालीं येतो. खालीं आल्या-वर किती अंशापर्यंत दर्शक उतरलेला आहे हें पहावें, व तो ९६ पर्यंत खालीं आणावा. थरमॉमिटर झाडून दर्शक खालीं आला आहे अशी खात्री झाल्यावर, पारा असलेली बाजू काखेंत देऊन, अगर ज्या ठिकाणीं लावण्याची असेल त्या ठिकाणीं देऊन कांहीं मिनिटें-पर्यंत त्या ठिकाणीं तें ठेवावें. किती मिनिटें ठेवावें हें त्या थरमॉमि-टरवर अवलंबून असतें. कारण कित्येक थरमॉमिटरें पांच मिनि-टांचीं असतात, कित्येक दोन, तीन, एक व अर्ध्या मिनिटांचींहि अस-तात. त्याप्रमाणें तितका वेळ झाल्यावर तें बाहेर काढून पाहावें. जर तें लावण्यापूर्वीं होतें तितकेंच राहिलें; म्हणजे लावण्यापूर्वीं पारा ९६ अंशा-पर्यंतच चढलेला होता व काढल्यानंतरही तितक्याच कायम जाग्यावर तो असला; तर थरमॉमिटर चांगलें लावलें गेलें नाहीं असें समजावें;

व पुन्हा बरोबर लावावें. याप्रमाणें लावून पारा जितक्या अंशांपर्यंत चढलेला असेल तितकी उष्णता आहे असें समजावें. कित्येक वेळां थरमॉमिटर काखेंत लावतेवेळीं पाऱ्याचा भाग बरोबर काखेंत न बसतां अंगांतील कपड्यावर अथवा काखेच्या बाहेर लागला जाण्याचा संभव असतो. यामुळें कित्येक वेळां उष्णतामान बरोबर समजत नाहीं, त्याचप्रमाणें काखेंत घामाच्यायोगानें ओलावा आला असल्यास, तो साफ पुसून काढून नंतर थरमॉमिटर लावावें, नाहींतर उष्णतामान बरोबर समजणार नाहीं. थरमॉमिटर काखेंत लावण्यापूर्वी आजाऱ्यास स्वस्थ पडून राहण्यास सांगावें, व तें लावल्यानंतर त्या बाजूच्या दंडावर हातानें दाबून धरावें, ह्मणजे थरमॉमिटर ढिला न राहतां योग्य उष्णता दाखवील, व शिवाय यापासून खालीं पडून फुटण्याचा संभव कमी होईल.

तोंडांत थरमॉमिटर धरून शरीराची उष्णता पाहाण्याची असल्यास प्रथम तें स्वच्छ धुवून पुसून घ्यावें; व नंतर तोंडांत जिभेखालीं धरण्यास सांगावें; दांताखालीं न धरतां ओठानें दाबून धरण्यास सांगावें, व ठराविकवेळीं बाहेर काढावें.

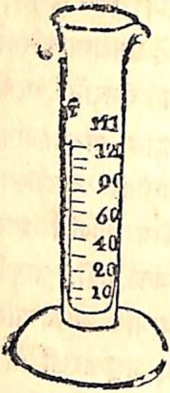
कित्येक उष्णतादर्शक यंत्रें इतकीं नाजूक असतात कीं, तीं काखेंतून अगर तोंडांतून बाहेर काढून उभीं धरलीं असतां दर्शक एकदम खालीं येतो, त्यामुळें उष्णता बरोबर समजत नाहीं. यासाठीं असें यंत्र काखेंतून बाहेर काढल्यानंतर आडवें धरून पहावें, ह्मणजे दर्शक खालीं येणार नाहीं. प्रत्येक खेपेस थरमॉमिटर स्वच्छ धुतल्याखेरीज दुसऱ्यास लावूं नये. शरीराची उष्णता घेण्याच्या वेळा ठराविक असाव्यात. मोठमोठ्या दवाखान्यांत सकाळीं ७ वाजतां व सायंकाळीं तीन अगर चार वाजतां ती घेण्याचा प्रघात आहे; व याचवेळीं सर्वांनीं घेतल्यास कांहीं हरकत नाहीं.

औषधें व मापनपद्धति.

डाक्टरलोकांनीं आजाऱ्यास औषध तयार करून दिलें ह्मणजे, रोग्यास तें कसें, किती, व कोणकोणत्यावेळीं द्यावयाचें हें समजण्याकरितां " अमके अमके तासाच्या अंतरानें, एक औंस, अर्धा औंस, दोन ड्राम, अथवा एक ड्राम देणेचें " असें बाटलीवर असलेल्या चिठीवर नोंदलेलें असतें. आमचे लोकांस या परकीय मापांचें ज्ञान नसलेमुळें औंस व ड्राम ह्मणजे किती हें बरोबर समजत नाहीं. यामुळें अदमासानें कांहीं तरी माप ठरवून कमी जास्त प्रमाणानें आजाऱ्यास औषध पोंचतें. त्यामुळें विशेषतः औषधांत सोमल, अफूसारखीं विषें असल्यास रोग्यास अपाय होण्याचा संभव असतो. आमच्या लोकांचा तरी यांत कोणती चुकी बरें? कारण पूर्वींच्या काळीं हल्लीं प्रचारांत असलेलीं कांचेचीं मापें अस्तित्वांत नव्हतीं, व त्यांना त्यांची गरजही कधीं लागत नसे. कारण त्यावेळीं तोळा, अर्धा तोळा, संध्येच्या पळीभर, गुंज, अर्धा गुंज इत्यादि सर्वांना माहित असलेल्या प्रमाणानें औषध देण्यास वैद्य सांगत असत, व अजूनही तसेंच सांगतात. पण इंग्रजी पद्धत्यनुसार वैद्यक्रिया करणारांना इंग्रजी मापनपद्धतीच उपयोगांत आणणें भाग आहे. सबब, सांप्रत विषयास अनुसरून अवश्य तेवढी तत्संबंधीं माहिती पुढें दिली आहे.

ज्या कांचेच्या भांड्यावर आंकडे व खुणा घालून त्याचा औषध देण्याकडे उपयोग करितात त्यास 'मेझरग्लास' असें ह्मणतात. हीं मेझरग्लासें एकाच प्रकारचीं नसून मिनिम मेझर, औंस मेझर, पाइंट मेझर इत्यादि अनेक प्रकारचीं असतात.

ज्यांत अगदीं थोड्या प्रमाणानें औषधें मोजतां येतात त्यास मिनिम (थेंब) मेझर ह्मणतात. जितके थेंब आपणांस औषध पाहिजे असेल तितक्या आंकड्यांपर्यंत औषध त्या ग्लासांत ओतलें ह्मणजे



झालें. (बाजूस आकृति दिली आहे तिकडे पहा). तीवर १०, २०, ३० असे आंकडे घातलेले आहेत. आपणास ३० थेंब पाहिजेत तर ३० आंकड्यापर्यंत औषध घेतलें ह्मणजे बरोबर ३० थेंब होतात. या रीतीनें आपणास पाहिजे तितके थेंब मापतां येतात. हीं मापें कित्येक एक ड्रामचीं असतात व कित्येक दोन ड्रामचीं असतात. ३० थेंबांचा अर्धा ड्राम होतो. ६० थेंबांचा १ ड्राम होतो. मिनिम दर्शविण्याकरितां m, अर्धा ड्राम दर्शविण्याकरितां ss किंवा is व ड्राम दर्शविण्याकरितां ʒ अशा खुणा करितात. ड्रामाची खूण काढून त्यापुढें i, ii, iii, असे रोमन आंकडे घातलेले असल्यास तितके ड्राम असें समजावें. त्याचप्रमाणें m, मांडले असतां तितके मिनिम समजावेत.



ज्या ग्लासांत औंस प्रमाणानें औषधें मोजतां येतात त्यास औंसमेझर असें ह्मणतात. बाजूस दिलेली आकृति पहा. यांत एका बाजूस १ ते १० पर्यंत आंकडे आहेत व दुसऱ्या बाजूस पॉइंटच्या खुणा आहेत. या ग्लासांत १ औंसापासून १० औंसांपर्यंत औषध मोजतां येतें. आठ ड्रामांचा एक औंस होतो. औंसाबद्दल ℥ अशी खूण करितात. तीपुढें आपणांस जितके औंस पाहिजेत तितके आंकडे मांडले ह्मणजे झालें. हीं ग्लासें एक औंसापासून चार, आठ, सोळा इत्यादि औंसापर्यंतचीं असतात. आकृतींत एक पाइंट, अर्धा पाइंट, व पाव पाइंट ही

मापेंही एका बाजूस दाखविलीं आहेत. एक पाइंट ह्मणजे २० औंस अथवा ५० तोळे समजावें.

एकंदरींत द्रव औषधें मापण्याचें खालील कोष्टक लक्षांत ठेवलें ह्मणजे पुरे आहे--

६० थेंबाचा	१ ड्राम.
८ ड्रामाचा	१ औंस.
१६ औंसाचा	१ पौंड;
२० औंसाचा	१ पाइंट.

कित्येकवेळां टीस्पूनफुल, डेझर्टस्पूनफुल व टेबलस्पूनफुल अशींही मापें लिहितात.

१ टी स्पूनफुल	१ ड्राम (चहाचा चमचा).
१ डेझर्ट ,, ,,	२ ड्राम.
१ टेबल ,, ,,	४ ड्राम, किंवा अर्धा औंस.

ज्यावेळीं मेझर ग्लासेस जवळ नसतील त्यावेळीं या मापांचा फार उपयोग होतो. मेझर ग्लासेस श्रीमंत लोकांजवळ असतात; गरीब लोकांजवळ नसतात. पण चमचे हे नेहमीं प्रत्येकाच्या घरीं असतात, व नसल्यास फार अल्प किंमतीस आणतां येतात, तशी मेजर ग्लासेसची स्थिति नाहीं. व या मापांचा अर्थ अज्ञान लोकांस जितका लवकर कळतो तसें मेजर ग्लासवरील खुणा व रेघा समजण्यास त्यांना फार कठीण पडतें. हीं द्रव औषधें मापण्याची व्यवस्था झाली. पण ज्यावेळीं घट्ट औषधें गोळ्या, पुड्या, वगैरे मापणेच्या असतात त्यावेळीं तराजूचा उपयोग करावा लागतो. तराजूंत मोजतांना मिनीमाचे ऐवजीं ग्रेन असें ह्मणावें लागतें. ६० ग्रेनचा एक ड्राम होतो. व बाकीचें मापन वरील कोष्टकाप्रमाणेंच होय. हीं वजनें पितळेचीं अगर लोखंडाचीं केलेलीं असतात.

आपले देशी १ तोळ्याबरोबर	...	१८०	ग्रेन
१ अधेली	,, ...	९०	,,
१ पावली	,, ...	४५	,,
१ चवली	,, ...	२२॥	,,
१ पैसा	,, ...	१००	,,

औषधांची काळजी.

आतां औषध देतेवेळीं आईनें कोणकोणत्या सूचना पूर्ण लक्षांत बाळगाव्यात याचा विचार करूं.

(१) औषधाची बाटली हातांत घेतल्याबरोबर प्रथम तीवरील सूचना वाचाव्यात.

(२) औषधाची बाटली चांगली हालविल्याखेरीज रोग्यास औषध देऊं नये; कारण, कित्येकवेळां पाण्यांत न विरघळणारीं औषधें बाटलीच्या तळाशीं जाऊन बसतात.

(३) जितकें औषध आजाऱ्यास देणेस सांगितलें असेल तितकेंच मोजून द्यावें.

(४) बाटलीवरील चिठ्ठी (लेबल) घाण होऊं नये म्हणून ती वरील अंगास करून औषध ओतावें.

(५) औषध देण्यापूर्वी व दिल्यानंतर ग्लास स्वच्छ धुवून ठेवावा.

(६) औषध अगदीं नियमितवेळीं देण्यास चुकूं नये.

(७) गोळ्या पाण्याच्या अगर दुधाच्या घोटाबरोबरोर द्याव्यात.

(८) आजारी औषध घेत नाहीं म्हणून नाक दाबून तें बळें घशांत ओतूं नये.

(९) औषधाची बाटली मोकळी झाल्याबरोबर दुसरें औषध आणण्यापूर्वी ती ऊन पाण्यानें स्वच्छ धुवून टाकावी व मग औषध आणण्यास द्यावी.

(१०) प्रत्येक बाटलीस बूच असावें, नाहींतर त्यांत कांहीं तरी केरकचरा पडण्याचा संभव असतो, शिवाय औषधांतील दर्पही निघून जातो.

(११) ज्यावेळीं औषध दिवसांतून तीन वेळां द्या असें लिहिलें असतें अशावेळीं सकाळीं ११ वाजतां, दोनप्रहरीं तीन वाजतां व सांयकाळीं ७ वाजतां तें द्यावें. चार तासांनीं देण्यास सांगितलें असल्यास १० वाजतां, दोन वाजतां, सहा वाजतां व रात्रीं १० वाजत द्यावें. दिवसांतून दोन वेळ देण्यास सांगितलें असल्यास १२ व सहा वाजतां द्यावें.

कॉडलिव्हर, लोह व सोमल इत्यादि औषधें जेवणानंतर अर्ध्या तासांनीं द्यावींत व आम्लयुक्त औषधें जेवणापूर्वीं अर्धा तास द्यावीं.

कित्येक औषधें अशीं आहेत कीं त्यांचा एक जरी डोस (मात्रा) पोटांत गेला तरी एकदम त्याचे विषारी परिणाम शरीरावर होऊं लागतात. विषारी परिणाम होऊं लागल्याबरोबर तीं बंद करणें फार महत्वाचें आहे. यासाठीं नर्सला यासंबंधीं माहिती असणें फार जरूरीचें आहे. अशा औषधांची यादी पुढील भागांत येईल.

आजाऱ्यासाठीं जीं औषधें तयार केलेलीं असतात तीं सर्व मातेनें आपल्या ताब्यांत ठेवावींत. कित्येकवेळां दोन दोन तीन तीन बाटल्यांतून औषधें आजाऱ्यास दिलेलीं असतात त्यांपैकीं कांहीं पिण्याचीं व कांहीं चोळण्याचीं अगर लेप करण्याचीं असतात. चोळण्याचीं अगर लेप करण्यास उपयोगांत आणल्या जाणाऱ्या औषधांत बहुतेक तीव्र विषारी औषधें असतात. ह्मणून त्यांवर "विष आहे" अशाप्रकारचें लेबल असतें. अशी औषधें पोटांत घेण्याच्या औषधांपासून अगदीं दूर जागीं ठेवावीं; नाहींतर पिण्याचीं व चोळण्याचीं औषधें जवळ जवळ ठेवल्यानें पिण्याचें ह्मणून चोळण्याचीं औषधें पाजण्याचा फार संभव

असतो. व अशाप्रकारच्या चुकीपासून भयंकर अनर्थ गुदरल्याचीं उदहारणें घडलीं आहेत. नेहमीं विषारी औषधें कुलपांत ठेवणें फार सुरक्षित होय. दवाखान्यांत तर नर्सच्या ताब्यांत अनेक प्रकारचे औषधें असतात व अशा वेळीं औषधें निरनिराळीं असणें फार महत्वाचें आहे. आजाऱ्याच्या सन्निध कोणतेंही औषध ठेवूं नये. अफू, सुरा, इत्यादि कित्येक औषधें अशीं आहेत कीं, तीं आजाऱ्यास पुष्कळ दिवस सतत दिल्याकारणानें, त्यांची त्यास संवय पडते, त्यामुळें तीं जर दिवसांतून एकवेळ त्यांस मिळालीं नाहींत तर तो अगदीं वेडावून जातो व अशावेळीं तीं औषधें ठेवण्याची जागा त्यास माहित असल्यास चोरून तो तीं पिण्याची खटपट करितो.

बाह्योपचार.

शरीराचे कोणत्याही भागास एखादें करट होऊन, अगर हातपाय लचकून, अथवा कांहीं लागून तो भाग ठणकूं लागला अगर दुखूं लागला तर त्या भागास औषधी तेलाचें मर्दन करणें, किंवा झाडपाल्याचा लेप करणें, अगर ऊन पाण्याचा शेक देणें इत्यादि उपचार करितात त्यास बाह्योपचार अथवा वरोपचार ह्मणतात. कित्येक लोक इतके अज्ञानावस्थेंत आहेत कीं, त्यांस आजाऱ्यास कसें शेकावें, पोटीस कसें तयार करावें, तें तयार करण्यास कोणकोणत्या वस्तूंचा उपयोग करावा हेंसुद्धां माहित नसतें; ह्मणून यासंबंधीं थोडी माहिती देणें जरूर आहे.

शरीराचे कोणत्याही पृष्ठ भागास पोटिस लावणें व शेकणें ह्मणजे या भागास शीतोष्णोदकाचें स्नान घालणें होय. दाहयुक्त भागावर ह्मणजे ज्या ठिकाणीं सूज वगैरे येऊन तो भाग फुगून आरक्त दिसूं लागतो, ज्या भागास स्पर्श केला असतां हातास तो कढत लागतो, व फार ठणकत असतो अशा जागीं पोटिस लावणें व शेकणें यासारखें

अति उपयोगी व गुणकारी दुसरें साधनच नाहीं. यापासून त्या भागास उष्णता व ओलावा मिळून तो भाग मृदु पडतो, व त्याचे खालील शिरा सैल पडून रक्त मोकळें पूर्ववत् खेळूं लागतें,

पोटिसें व शेकणें.

आणि त्या ठिकाणच्या ज्ञानतंतूवर रक्तसंचयाचे योगानें पडलेला दाब व ठणका कमी होऊन, आजाऱ्याचे जिवास शांतता वाटते. रक्त मोकळें खेळूं लागलें ह्मणजे सूज व आरक्तता कमी होते. सारांश त्या भागास होणारा विकार समूळ नाहींसा होतो. कोणत्याही शरीराचे भागास करट होण्याचें पूर्वस्वरूप दिसतांच त्या ठिकाणीं पोटिसाचा मारा केल्यास तें करट अगदीं जिरून जातें. कित्येकवेळां करट न जिरतां तें लौकर पक्क होऊन फुटून मोकळें होतें. एकदां करट पिकून फुटून त्यांतील पू निघून गेला ह्मणजे, त्या करटांतील बाकी राहिलेली घाण नाहींशी करण्यासुद्धां पोटिसाचा उपयोग होतो. एकंदरींत, पोटिसाचा उपयोग करटाच्या उद्भवण्यापासून तों तें फुटून आंतील नासलेला भाग निघून जाईपर्यंत होतो. प्लेगच्या गांठीससुद्धां, कित्येकवेळां, पोटिसाच्या उपयोगापासून बराच फायदा होतो.

पोटिसाचा उपयोग त्यामधील कमी जास्त उष्णतेवर विशेषेकरून अवलंबून असतो. पोटिसें जितकीं कढत सोसवतील तितकीं लावावींत, व थंड होतांच ताबडतोब बदलून दुसरीं लावावींत. तीं निवालीं ह्मणजे गार होऊन कठीण होतात व त्यापासून त्या भागास त्रास होतो, यासाठीं तीं वरचेवर बदलणें चांगलें.

ज्यावेळीं पोटिस एखाद्या मोठ्या खांडकावर लावणेचें असतें, त्यावेळीं त्याचा आकार खांडकासभोंवती असलेल्या आरक्त मंडळापेक्षां किंचित् मोठा असावा. व एकदां तें पिकून त्यांतला पू बाहेर पडला ह्मणजे मात्र ज्या छिद्रांतून पू बाहेर पडला असेल त्यापेक्षां तें किंचित्

मोठें असावें, ह्मणजे त्यांतील सर्व पू निचरून जाईल. करट फुटल्या-नंतर उगीच मोठें पोटिस लावल्यापासून, करटांतील लस शेजारच्या चांगल्या भागास लागून दुसरीं खांडकें अथवा पुरळ उठून त्रास होण्याचा फार संभव असतो. मोठमोठे खरजेचे फोड, पुवानें डब-डबलेलीं खांडकें, कुजलेलीं क्षतें ह्यांवर जर पोटिसें लावलीं तर त्या-वरील घाण निघून जाऊन तीं स्वच्छ होतात व योग्य उपचारानें लवकर भरून येतात. खांडकावरील, कुजलेल्या क्षतावरील अगर आगपैणीवरील विषारी जंतू नाहींसे करण्यास नुसत्या पोटिसाचा उप-योग न करितां कित्येक प्रसंगीं दुर्गंधिनाशक द्रव्यांचा (कोळशाची पूड, बोरिक ॲसिड. इ.) ह्याचेबरोबर उपयोग करावा लागतो. वरील औषधाची पूड पोटिसाच्या पृष्ठभागावर पसरतात अगर क्षतावर पसरतात. यायोगानें क्षतावरील अगर त्याचे आंतील भाग स्वच्छ होतो, इतकेंच नाहीं, तर क्षतासभोंवारच्या भागास कांहीं एक अपाय होत नाहीं व तें लौकर बरें होतें.

कित्येकवेळां सुजलेल्या ग्रंथी, केसतुडें यांची ठणक व वाढ कमी होण्यास पोटिस लावण्यापूर्वी बेलाडोना व ग्लिसरीन यांच्या मिश्रणांचा लेप करून नंतर त्यावर पोटिस लावतात. यायोगानें त्या ठिकाणचा ठणका कमी होऊन सूजही कमी होते.

पोटिसें शरीराच्या पृष्ठभागावरच असलेली सूजच कमी करितात असें नाहीं, तर शरीराच्या आंतील इंद्रियाचा दाह, फुप्फुसदाह, यकृत-दाहही तीं शमवितात. ह्या कामीं ज्यावेळीं पोटिसाचा उपयोग कर-णेचा असतो, त्यावेळीं थंड झालेलें पोटीस छातीवर फार वेळ न राहील याबद्दल काळजी घेणें फार अवश्य आहे. तसेंच पोटिस छातीस लावतेवेळीं छातीस वाऱ्याचा झोंत न लागेल अशी खबर-दारी घ्यावी.

पोटिसाची उष्णता बराच वेळ कायम राहण्याकरितां पोटीस अर्ध्या इंचापेक्षां अधिक जाड करावें, व तें शरीरास लावल्यानंतर त्यावर पुष्कळसा कापूस घालून बांधावें. कित्येक आळशी मंडळी निवलेलें पोटीस पुन्हां ऊन करून बांधतात, परंतु त्यापासून उपयोगापेक्षां उपद्रवच अधिक होतो. निवलेलें पोटीस शरीरावर फार वेळ ठेवल्यानें त्यांत कांहीं रासायनिक फेरफार होऊन एका प्रकारचे किडे उद्भवतात, व ते शरीरांत शोषिले जाऊन प्रकृतीस बाधक होतात. पोटिसासारख्या ओलसर व गरम पदार्थांत, रासायनिक क्रिया, उष्ण हवेंत जितकी लवकर होते तितकी थंड हवेंत होत नाहीं.

गव्हाचें, आळशीचें, मोहरीचें, कोळशाचें, ताडीचें, तांदळाचें, कोंड्याचें, इत्यादि अनेक प्रकारचें पोटीस करितात. पोटिसाचें साहित्य ह्मटलें ह्मणजे (१) पातेलें, (२) उकळलेलें पाणी, (३) उलथणें अथवा सुरी, (४) जेवढें पोटीस तयार करणेचें तेवढ्या आकाराचें कापड, (५) ज्या पदार्थाचें पोटीस तयार करणेचें त्याचें पीठ (६) व रसरशीत विस्तव असलेली शेगडी होय. इतक्या वस्तू प्रथम जमवून नंतर पोटीस तयार करणेस आरंभ करावा. पोटीस तयार करण्याची कृति व झुणका तयार करण्याची कृति अगदीं एकच आहे. फरक इतकाच कीं झुणका कांहींसा पातळ असतो व पोटीस घट्ट असतें. प्रथम पातेल्यांत अधण आलेलें पाणी ओतून तें विस्तवावर ठेवावें, व त्यांत ज्या पदार्थाचें पोटिस तयार करणेचें असतें त्याचें पीठ हळूहळू मिसळून उलथन्यानें घाटावें ह्मणजे तें पाण्यांत चांगलें मिसळून त्याचा एक घट्ट गोळा बनतो. हा गोळा फार घट्ट झाला असल्यास फडक्यावर पसरण्यास फार कठीण जातो, याकरितां तो गोळा फार घट्ट व फार पातळ असूं नये. तो गोळा फडक्यावर किंवा केळीच्या किंवा विड्याच्या पानावर पसरावा. पोटिस विकृत झालेल्या जागेस

लावण्यापूर्वी, त्याच्या पृष्ठभागावर तेल अथवा तूप थोडेसें पसरावें. यायोगानें हवेचा शिरकांव न होतां चांगला उबारा राहून ज्या भागास तें लावलें असेल तो भाग मऊ पडतो. कित्येकांस नुसतें पोटीस अंगास लावल्यापासून घाण वाटते, ह्याकरितां पोटिस व त्वचा यामध्यें अगदीं झिरझिरीत कापड घालावें ह्मणजे झालें.

विशेषेंकरून जवसाच्या पिठाचा व गव्हाच्या कणकीचा पोटिसाचें कामीं उपयोग फार करितात. कोळशाच्या पोटिसाची कृति वरील-प्रमाणेंच होय. पण फरक इतकाच कीं प्रथम बारीक वस्त्रगाळ कोळशाची पूड जवसाचे पिठांत मिसळून पोटिस तयार करावें, व तें अंगास लावण्यापूर्वी पोटिसाचे पृष्ठभागावर पुन्हा आणखी ती पूड पसरावी. विशेषेंकरून अगदीं कुजून गेलेल्या क्षतांवर हें पोटिस लावल्यासून त्यावरील सर्व घाण व विषारी किडे नाहींसे होऊन क्षतें लौकर स्वच्छ होतात व तीं बरीं होतात.

हें नुसत्या मोहऱ्या कुटून तयार करितात, अगर जवसाचे अथवा गव्हाचे पिठांत मिसळून तयार करितात. हें त्वचेवर काहीं वेळ ठेवलें असतां त्या ठिकाणीं आग होऊन तो भाग अगदीं आरक्त होतो. हें पोटीस ऊन पाण्यांत करण्याची जरूर नाहीं, याची पूड थंड पाण्यांत

मोहरीचें पोटीस.

कालवून फडक्यावर पातळ पसरली ह्मणजे झालें. हें आजाऱ्यास सहन होईपर्यंत त्वचेवर ठेवावें, फार वेळ राहिल्यानें त्वचा भाजून जाण्याचा संभव असतो, याकरितां तें लवकर काढण्याची खबरदारी घ्यावी. छातींत अगर पोटांत दुखत असल्यास, किंवा एकसारख्या उलट्या होत असल्यास हें पोटीस पोटावर दहापासून पंधरा मिनिटें ठेवल्यानें पोटांतील अगर छातींतील कळ किंवा वांति तत्काळ बंद होते. पायांत गोळे येऊं लागले असतांही पायाच्या पोटरीवर तें लावावें.

एखादा मनुष्य एकदम मूर्च्छा येऊन बेशुद्ध झाल्यास मोहरीचें पोटीस छातीस लावल्यापासून तो शुद्धीवर येण्यास मदत होते.

शेकण्याचासुद्धां उपयोग पोटिसासारखा आहे. पोटिसांत जसा अनेक वस्तूंचा उपयोग केला जातो तसा मात्र यांत नसतो. शिवाय पोटिसापेक्षां यांत स्वच्छता फार राहते.

शेकणें.

शेकण्याकरितां लोकरीच्या उबदार कापडाचा चौपदरी एक तुकडा व कढत पाणी एवढें असलें ह्मणजे झालें. ज्या वेळीं एखाद्या दाहयुक्त भागास कोणत्याही प्रकारचें वजन सहन होत नाहीं, व वेदना फार होतात, अशावेळीं शेकण्याचा फार उपयोग होतो. आंत्रावरण दाहांत (पेरिटोनायटीझ) पोटाचा पृष्ठभाग इतका नाजूक झालेला असतो कीं, त्यास नुसत्या करड्याचा जरी स्पर्श झाला तरी तो सहन होत नाहीं, मग पोटिसा-सारख्या वस्तूचा, जी पुष्कळ वेळ त्या भागावर राहणेची असते तिचा, भार कसा बरें सहन होईल? अशा प्रसंगीं शेकण्यापासून फार उपयोग होतो, शिवाय शेकापासून मोठमोठ्या तीव्र वेदनांचे वेग जितके लवकर कमी होतात तितके लवकर पोटिसाचे शेकापासून होत नाहींत.

ज्याप्रमाणें खांडकांतील ठणका कमी करण्याकरितां अगर नासक्या कुचक्या क्षतावरील घाण नाहींशी करण्याकरितां ग्लिसरीन, बेलाडोना, काळशाची पूड, इत्यादिकांचा उपयोग करितात, तद्वतच टरपेनटाईन, अफू, डिस्पेनसरी लिनिमेन्ट, इत्यादि उपशामक औषधी तेलांचा शेक-ण्याकडे उपयोग करितात. आतां आपण शेकण्याच्या कृतीचा व ती क्रिया चालू असतां कोणकोणत्या गोष्टीबद्दल खबरदारी घेणें अवश्य आहे याचा विचार करूं.

शेकण्यास लागणारें साहित्य कायतें एक मोठें पातेलें व गरम कापडाचे एक हात रुंद व एक हात लांब असे दोन तुकडे, इतकें

असलें ह्मणजे झालें. ज्यावेळीं आजाऱ्यास शेकावयाचें असेल त्यावेळीं पातेल्यांत कढत पाणी घालावें व ज्या स्थळीं आजारी निजला असेल त्या ठिकाणीं तें नेऊन ठेवावें. आजाऱ्यास शेकणेची सुरवात करणेपूर्वी प्रथम खोलीचीं व खिडक्यांचीं दारें बंद करावींत, ह्मणजे वाऱ्याचा झोत आंत न येईल अशी खबरदारी घ्यावी. आजाऱ्यास शेकण्याची क्रिया चालू असतां दार उघडून आंत व बाहेर येण्याजाण्याची सक्त मनाई असावी. इतका बंदोबस्त झाला ह्मणजे मग आजाऱ्याच्या अंगावरील कपडे काढावेत, सर्व शरीरावरील कपडे काढण्याची जरूर नाहीं, पण ज्या भागास शेक करणेचा आहे तेवढाच भाग उघडा करावा. नंतर डाक्टरांनीं सांगितलेलें उत्तेजक औषधी तेल हलक्या हातानें त्या भागास लावावें, फार ज़ोरानें चोळू नये. फार जोरानें चोळल्यापासून फार भयंकर परिणाम घडतात. नेहमीं असें पाहाण्यांत येतें कीं, एखाद्याच्या पोटांत शूळ उत्पन्न झाला असतां पोट फारच जोरानें रगडतात, तेणेंकरून केव्हां केव्हां आंतड्यावरील पडद्याचा दाह होऊन त्यांस सूज येते व अवरोध होऊन फार भयंकर विकार उद्भवतो. अशा विकारास जर तावडतोब चांगल्या वैद्याकडून उपचार झाला नाहीं तर आजाऱ्याच्या जिवास धोका येतो. कित्येक वेळां फार जोरानें चोळल्यापासून त्या भागाच्या त्वचेवर बारीक पुरळ येऊन त्वचा आरक्त होते. सारांश, चोळतांना फार काळजी घेतली पाहिजे. औषध चोळण्याच्या ऐवजीं, गरम कापडाच्या पिळयावर तें शिंपडलें असतांहि चालतें. यायोगानें चोळल्यापासून घडणारे भयंकर परिणाम होण्याचा संभव नसतो. ज्या कापडानें शेकणेंचें असतें, त्याचा पिळा करून गरम पाण्यांत भिजवावा, व नंतर पिळून तो फार तापलेला नसल्यास, व त्यांतील उष्णता आजाऱ्याच्या अंगास सहन होण्यासारखी असल्यास, तेल लावलेल्या भागावर तो पसरावा;

त्यांतील उष्णता कमी झाली नाहीं तोंच दुसरा पिळा तयार असलेला घ्यावा. पहिला पिळा निवला ह्मणजे दुसरा व दुसरा निवला ह्मणजे पुन्हां पहिला, असें सुमारें १० पासून २० मिनिटेंपर्यंत शेकावें. अशा-प्रकारें आजाऱ्यास दिवसांतून दोन वेळ शेकावें. वर लावणेचीं औषधें फार विषारी असतात. सबब शेकण्याच्या जागीं लहानशी जखम अस-ल्यास, त्याठिकाणीं औषध लावूं नये. शेकून झाल्यावर तो भाग उव-दार कपड्यानें बांधून टाकावा; किंवा कापसाचा थर त्या भागावर ठेऊन मग तो कपड्यानें बांधून टाकावा. नंतर रोग्यास कपडे घालून स्वस्थ निजूं द्यावें. आजाऱ्यास शेकल्यानंतर फार शांत निद्रा लागते. फुफुस दाहासारख्या विकारांत आजाऱ्यास सकाळ संध्याकाळ टरपेन लावून शेकलें असतां फारच फायदा होतो. दिवसांतून दोन वेळांपेक्षां जास्त शेकणेची जरूर नाहीं.

प्रकरण ९ वें.

संग्रहायोग्य देशी औषधें.

एरंडेलः— हें रेचक असून इतर औषधाप्रमाणें तें तीव्र नसल्यामुळें लहान मुलांस देण्यास हरकत नाहीं. लहान मुलांची टाळू फार उडूं लागल्यास, एरंडाचे पानावर तूप घालून टाळवेवर ठेवावें. स्वच्छ एरंडेल घरांत नेहमीं संग्रहास असावें. लहान मुलाचें पोट अपचनानें फुगलें असल्यास हें तेल सुंठीच्या काढ्यांतून द्यावें. स्तनांत दुधाचा संचय होऊन तो फार टणकं लागल्यास एरंडाच्या पानाचें पोटीस दिवसांतून एक दोन वेळां लावलें असतां फार जलद गुण येतो. हें तेल लहान मुलांस एक पासून दोन ड्राम पर्यंत दिल्यास कांहीं हरकत नाहीं. हें चुकून एखादे वेळीं पोटांत जास्त गेल्यास कांहीं अपाय होत नाहीं.

२ तुरटीः—या औषधाचा पोटांत देण्यास व वरोपचारासही फार उपयोग होतो. लहान मुलांचे डोळे आल्यावर तुरटी दोन ग्रेन व एक औंस स्वच्छ पाणी या मिश्रणाचे एक दोन थेंब सकाळ संध्याकाळ डोळ्यांत सोडावे, व शिवाय त्या पाण्यानें वरचेवर डोळे धुवावेत. लहान मुलाच्या किंवा मुलीच्या गुह्य भागास सूज येऊन त्यांतून पू येतो यावर तुरटीसारखें उत्तम औषध नाहीं. सुमारें आठ औंस पाण्यांत ३० ग्रेन तुरटी विरघळवून, त्या पाण्यानें तो भाग वरचेवर पिचकारीच्या साह्यानें धुवावा. पाणी फार झोंबूं लागल्यास

तुरटीचें प्रमाण कमी करावें. मुलांच्या डांग्या खोकल्यावर तुरटीचा चांगला उपयोग होतो. तुरटीची चांगली बारीक पूड करून ती मधांत अगर महाळुंगाचे (चमचाभर)पाकांत एक दोन ग्रेन मिसळून मुलांस वरचेवर चाटवावी; यायोगानें उबळीचा जोर कमी होऊन उलटी होत असल्यास बंद होते. स्त्रियांच्या गुप्त भागावर एका प्रकारचा पुरळ उठून कंडू फार सुटत असल्यास तो भाग तुरटीच्या पाण्यानें धुवावा. तोंड आलें असल्यास तुरटीची पूड मधांत खलून लावावी.

३ **टाकणखारः**—याचा पोटांत देण्याकडे फारसा उपयोग होत नाहीं, पण लहान मुलांचें तोंड आल्यास, याचे मधांतून चाटण करावें. स्त्रियांचे स्तनांचे अग्रास बारीक पुरळापासून फार खाज सुटत असल्यास टाकणखाराचे पाण्यानें ते मूल पाजण्यापूर्वी व नंतर साफ धुवून टाकावेत. अथवा तुपांत अगर लोण्यांत खलून त्याचा त्यांवर लेप करावा. मुलांस स्तनपान देण्यापूर्वी स्तन स्वच्छ धुवून टाकण्याची खबरदारी घ्यावी. गुह्य भागावर तुरटी प्रमाणें याच्याही पाण्याचा उपयोग करावा. एक ड्राम एक औंस पाण्यांत टाकून वरील उपयोगाकरितां मिश्रण तयार करावें.

४ **बाळंतशेपाः**--मुलांचे पोटदुखीवर व पोटफुगीवर यासारखें अप्रतिम औषधच नाहीं. बाळंतशेपा नुसत्या न देतां त्यांचें पाणी करून देतात. यास इंग्रजींत डिलवॉटर असें ह्मणतात. १ तोळा शेपा व अच्छेर पाणी याचा चांगला काढा करून गाळून थंड झालें ह्मणजे उपयोगांत आणावें. इंग्लिश लोक वाफ करून शुद्ध केलेल्या पाण्यांत शेपाचा अर्क मिसळून तें तयार करितात. हें जसें पुष्कळ दिवस टिकतें तसें आपण घरीं तयार केलेलें काढ्याचें पाणी टिकत नाहीं. याचे अंगीं मुख्य गुण वायुहारक व अग्निदीपक आहे. आवाढा-

सारख्या महिन्यांत ज्यावेळीं मुलांस दूध पचत नाहीं, वरचेवर पोट फुगतें, केव्हां केव्हां उलट्या व जुलाब होतात अशा वेळीं हें दिवसांतून ३।४ वेळ दोन दोन ड्राम प्रमाणें दिल्यास फार चांगला उपयोग होतो. या पाण्यांत चांगली चुन्याची निवळी थोडी मिसळली असतां गुण हटकून येतो. याच्या पाल्याची भाजी करून खातात.

५ **वावडिंगः**—याचा मुख्य धर्म पोटांतील कृमी नाश करण्याचा आहे. हें बाजारांत सर्वत्र मिळतें. याचा काढा अगर चूर्ण मधाशीं दिलें असतां कृमींचा नाश होतो. पोटांतील वायूही त्याचे सेवनापासून नाहींसा होतो.

६ **सोरा (सोरमीठ)**:— हा बाजारांत सर्व ठिकाणीं मिळतो. याचे अंगीं स्वेदोत्पादक धर्म असल्याकारणानें ज्वरांत घाम काढण्यास याचा फार उपयोग होतो. बाजारांत मिळत असलेला सोरा चांगला नसून त्यावर घाण असते, यासाठीं तो बाजारांतून विकत आणल्यानंतर ऊन पाण्यांत टाकून विरघळवावा व तें पाणी गाळून तसेंच कांहीं वेळ ठेवल्यास, भांड्याच्या तळाशीं स्वच्छ झालेल्या सोऱ्याचा साका बसतो. तो उपयोगांत आणावा.

७ **चुन्याची निवळी (लाईम वाटर)**:— लहान मुलास दूध पचन न झाल्याकारणानें तें वांतिवाटें दह्यासारखें घट्ट होऊन पडतें, अथवा नेहमींपेक्षां शौचास जास्त होतें, तेव्हां ही दुधाबरोबर मिसळून दिली असतां फार चांगला गुण येतो. मुलांच्या जीर्ण हगवणींत तर हिचा फारच उपयोग होतो. मुलांचें अंग भाजलें असल्यास चुन्याची निवळी व गोडें तेल समभाग घेऊन, त्याचे मिश्रणांत कापडाचे तुकडे भिजवून लावल्यास, अंगाची आग कमी होऊन भाजलेली जागा लवकर बरी होते. यास इंग्रजींत कॅरनऑईल ह्मणतात. निवळी तयार करण्याची कृति—दोन औंस चुन्याचे खडे घेऊन

ते एक ग्यालन पाण्यांत टाकावेत. आणि तें मिश्रण तसेंच बारा तास राहूं द्यावें. पाण्यांत विद्रुत न झालेला चुना भांड्यांच्या तळाशीं बसतो व वर स्वच्छ पाणी येतें, त्यास चुन्याची निवळी ह्मणतात. ही निवळी हलकेंच काढून गाळावी व एका बाटलींत बूच घालून ठेवावी. ही पुष्कळ दिवस राहिल्यानें बिघडत नाहीं. ही प्रत्येक घरांत असणें अगदीं अवश्य आहे. निवळीचे अंगीं आम्लता दूर करण्याचे, रक्त शुद्ध करण्याचे व स्तंभक गुण आहेत.

८ त्रिफळाः—हें औषध घरोघर माहीत आहे. ह्यांत हिरडा बेहडा व आवळकठी, हीं तीन औषधें असतात, ह्मणून यास त्रिफळा असें नांव पडलें आहे. या औषधाचे अंगीं रेचकधर्म आहे. लहान मुलास शौचास साफ होत नसल्यास सुमारें मासाभर मधांतून रात्रीं निजतेवेळीं चाटविल्यास मळ साफ होतो.

९ ओंवाः— हें सर्वत्र प्रसिद्ध असून याचा औषधाचे कामीं फार उपयोग होतो, यामुळें हा प्रत्येक घरांत नेहमीं बाळगून ठेवतात. याची चव साधारण कडवट असून तिखट आहे. ओंव्यापासून एक सत्व काढितात त्यास ओंव्याचें फूल (थिमाल) असें ह्मणतात. शिवाय यापासून तेलही काढतात. ओंव्याचे अंगीं उत्तम उत्तेजक, पौष्टिक व वायुहारक आणि स्नायूंचा संकोच दूर करण्याचा धर्म आहे. मुलांचे पोटफुगीवर, पोटदुखीवर व अजीर्णावर याचा उपयोग होतो. याच्या अंगीं उत्तेजकक्रिया असल्याकारणानें वांति व ढाळ यांपासून आलेला थकवा बराच कमी वाटतो.

ओंव्याचें पाणीः—ठेंचलेला ओंवा २० औंस व पाणी २ ग्यालन घेऊन रीतीप्रमाणें त्या पाण्याची वाफ करून १ ग्यालन पाणी काढावें.

१० मोहरीः-इचा उपयोग स्वयंपाकाच्या कामीं फार होत असल्याकारणानें प्रत्येक घरांत नेहमीं ती थोडी तरी असावयाचीच.

ही माहित नाहीं असा मनुष्य अगदीं विरळा. मोहरीस राई असेंही ह्मणतात. मोहरीच्या झाडाच्या पाल्याची भाजी करतात. ही पित्तकर असून उष्ण व वायुहारक आहे. भाज्या, कोशिंबिरी, चटणी, रायतें इत्यादि पदार्थांत ही मिसळल्याच्या योगानें त्यांस चांगली चव येते. मोहरी जितकी स्वयंपाकाच्या उपयोगीं आहे तितकीच किंबहुना जास्तच औषधाचे कामीं उपयुक्त आहे. हिचा उपयोग फारकरून पोटीस करण्याकडे करतात. पाण्यांत मिसळून ती पिण्यास दिली असतां वांति फार लौकर होते. लहान मुलास उलटी होण्यासाठीं या औषधाचा उपयोग कधीं करूं नये. सरदी दूर होण्यास मोहरीची पूड एक चमचाभर दोन तीन शेर सोसवेल इतक्या कढत पाण्यांत टाकून त्यांत पाय बुडवून पांचपासून १० मिनिटें बसलें असतां अंगांतून घाम जाऊन शैत्य फार जलद कमी होतें.

११ रक्तचंदनः—पांढऱ्या चंदनाप्रमाणें रक्तचंदनाचे वृक्ष असतात. हीं झाडें मलबार व ह्मैसूर प्रांतांत होतात. यांचा उपयोग ह्मटला ह्मणजे मुलास कांहीं एखादा आघात लागून त्या जागीं काळें-निळें होऊन सूज आली असल्यास याचा लेप त्यावर लावतात. लहान मुलांच्या अंगावर पुटकुळ्या येतात त्यांवरही रक्तचंदन उगाळून लेप करतात.

१२ अडुळसाः—याचीं झाडें सर्व ठिकाणीं आढळतात. याच्या दोन जाती आहेत–काळी व पांढरी. औषधाच्या कामीं पानांचा, फुलांचा व मुळ्यांचाही उपयोग करितात. याचे अंगीं कफघ्न, मूत्रल व उद्वेष्टननाशक (एंटीस्पॉजमोडिक) असे धर्म आहेत. मुलांच्या कफविकारावर याचीं पानें चागलीं गुणकारी आहेत. त्याचा पुटपाकानें रस काढावा. पुटपाकाची कृतिः–ओलीं पानें केळीच्या पानांत गुंडाळून वरून मातीचा लपेटा देऊन, तीं फोपाट्यांत भाजून काढावीं व नंतर

बाहेर काढून वरील केळीचीं पानें काढून, अडूळशाचीं पानें हातावर चोळून रस काढावा. हा रस अदमासें १० पासून १५ थेंब, दोन गुंजा तेल्याटाकणखार व मध ४ मासे हीं सर्व एकत्र मिश्र करून दिवसांतून मुलांस चार पांच वेळ चाटवावें ह्मणजे कफाचा नाश होतो. खोकल्यावर–अडूळशाचीं चांगलीं पानें आणून धुवावीं, तीं तव्यावर अमळ ऊन करून कुटून पिळावीं ह्मणजे रस पुष्कळ निघतो, यांत मध अगर साखर मिसळून चाटवितात अथवा नुसता रस पाजतात. औषधांच्या उपयोगीं पांढरा व काळा असे दोन्ही येतात, पण त्यांत काळ्याच्या अंगीं विशेष कफघ्न धर्म आहे. माकडखोकल्याची उबळ कमी होण्यास व कफ मोकळा होण्यास अडूळशाच्या मुळीचा रस काढून त्यांत १ पासून २ गुंजा तुरटीची पूड व मध मिसळून चाटवावें. इंग्रजींतील सेनेगा व अडुळशाच्या मुळ्या ह्यांचा धर्म एकच आहे.

१३ **बेलफळ**:—बेलाचीं झाडें सर्वत्र आहेत, यांस त्रिदल पानें येतात. तीं शिवपूजनास लागतात. या झाडास कवठासारखीं फळें येतात त्यांस बेलफळें असें ह्मणतात. कच्च्या अथवा फार पिकलेल्या फळापेक्षां अर्धवट पिकलेल्या फळांच्या आंतील गिराचा जुन्या संग्रहणीवर व ढाळांवर फार उपयोग आहे. पक्व बेलफळ चवीस मधुर व तुरट लागतें. रक्तातिसारावर व इतर सर्व प्रकारच्या हगवणीवर यासारखें हटकून गुणकारी असें दुसरें औषधच नाहीं. बेलफळांतील गीर दोन औंस घेऊन त्यांत चार औंस पाणी मिसळावें व थोडी साखर घालून दिवसांतून ३।४ वेळ द्यावें. लहान मुलांस वरील औषधाचें, दोन पासून चार ड्राम प्रमाण असावें व हें दिवसांतून ३।४ वेळ द्यावें. बेलफळें नेहमीं मिळत नाहींत, ह्मणून त्यांतील गीर काढून वाळवून त्याची पूड करून ठेवतात. ती गुळाबरोबर १०–३० ग्रेनपर्यंत मुलास देण्यास हरकत नाहीं.

१४ **गुंजाः**—आपले इकडे गुंजांचीं झाडें पुष्कळ आहेत. गुंजांचा उपयोग सोनें वजन करावयास होतो. गुंजांवरची तांबडी साल काढून ४–६ गुंजा दोन औंस कढत पाण्यांत घालून तें थंड झाल्यानंतर डोळ्यांत घालतात. यापासून डोळ्यांतील आरक्तपणा व एकसारखें पाणी येणें बंद होतें. गुंजेंत दोन प्रकार आहेत, पांढरी व तांबडी. लहान मुलाच्या खोकल्यावर पांढऱ्या गुंजेचें मूळ दुधांत उगाळून पाजावें. पांढऱ्या गुंजेचें पक्व मूळ दोन औंस, भाजीच्या भेंड्यांचे लहान लहान तुकडे १ औंस, व एक पाईंट पाणी हे सर्व एकत्र करून अर्धा तास उकळवावें आणि नंतर गाळून घेऊन त्यांत आठ औंस खडीसाखर अथवा मध घालून चांगलें सरबताइतकें घट्ट होईपर्यंत पुनः उकळावें. व एका चांगल्या कांचेच्या बुचाच्या बाटलींत भरून ठेवावें. लहान मुलास खोकला झाला कीं यापैकीं एक ड्रामपासून दोन ड्रामपर्यंत दिवसांतून ३।४ वेळ द्यावें. हें चवीस गोड असल्यानें मुलें मोठ्या आवडीनें घेतात.

१५ **वेखंडः**—हें औषधें विकण्याचे दुकानीं मिळतें. हें २ औंस, धणे १ ड्राम, काळी मिरीं अर्धा ड्राम आणि पाणी १ पाइंट घेऊन तें निम्यापेक्षां थोडें जास्त राहीपर्यंत उकळवावें व नंतर गाळून एका बाटलींत भरून ठेवावें. थंड झाल्यानंतर थोर माणसास आमातिसारावर व खोकल्यावर १ पासून दोन औंस, दिवसांतून तीन वेळ द्यावें. लहान मुलांस त्याच विकारावर २ पासून तीन ड्राम पर्यंत दिवसांतून थोडी साखर घालून तीन चार वेळ द्यावें. याचे अंगीं एका प्रकारचा उग्र दर्प असल्यामुळें पिसवा, चिलटें, जवळपास राहत नाहींत. मुलाची टाळू पडल्यास वेखंड व जायफळ हीं दुधांत उगाळून त्यांचा टाळवेवर लेप करितात.

१६ **कुटकी**:—ही बाजारांत देशी औषधाच्या दुकानांत मिळते. ही अतिशय कडू आहे. हीस बाळकडू असेंही ह्मणतात. हिच्या अंगीं सारक गुण असून, हिंवताप, अजीर्ण, पोटदुखी यांवर फार उपयोगी आहे. १०।१५ ग्रेन पर्यंत हिची बुकणी मधांतून द्यावी.

१७ **नवसागर**:—हें औषध बाजारांत सर्वत्र मिळतें, हें चवीस फार खारट आहे. हें विष्ठेपासून तयार करितात अशा समजुतीनें याचा उपयोग करण्यास लोक किळस करितात. हें पोटांत दिल्यापासून रक्तशुद्धि होऊन यकृताची क्रिया उत्तेजन पावते. ठेंचल्यापासून अथवा मुरगळल्यापासून जो काळेनिळेपणा उत्पन्न होतो, तो, नवसागर दोन द्राम अच्छेर कढत पाण्यांत मिसळून या मिश्रणाची त्या जागीं कांहीं तासपर्यंत एकसारखी घडी ठेवली असतां दूर होतो. यापासून वेदना कमी होऊन सूजही कमी होते.

१८ **मायफळ**:—हें मुलांच्या जुन्या हगवणीस गाईच्या दुधांत उगाळून पाजलें असतां फार चांगला उपयोग होतो. याच्या बरोबर दालचिनी थोडी उगाळून दिली असतां जास्त गुणकारी होते. मूळव्याधीच्या ठणकत असलेल्या मोडावर अफूच्या पाण्यांत उगाळून याचा लेप केला असतां जलद ठणका बंद होतो. थंडीपासून घसा येऊन मेंडक्या फुगल्या असल्या, तर याचा काढा करून त्यांत थोडी तुरटी टाकून गुळणे भरले असतां घशांतील सूज कमी होते.

१९ **अतिविष**:—या वनस्पतीच्या नांवावरून ही फार विषारी असावी असा बोध होतो, परंतु ही विषारी मुळींच नाहीं. बाजारांत मिळणारें अतिविष ह्मणजे गांठींगांठीं असलेल्या बारीक मुळ्या होत. त्यांचीं टोकें बारीक होत गेलेलीं असून लांबी सुमारें एकपासून दीड इंच असते. व जाडी तीनअष्टमांशापासून एकचतुर्थांश इंच असते. ह्याच्या मुळ्या सहज मोडल्या जाऊन त्या आंतून पांढऱ्या पिठूळ असतात. यांस

चास मुळींच नसतो. अतिविष विकत घेतांना प्रत्येक मुळी मोडून घ्यावी. जी आंतून पांढरी, पिठूळ व निवळ कडु नसेल ती घेऊं नये, व चावून पाहिली असतां रिचरिचपणा व मंदपणा आल्यास ती विषारी समजून घेऊं नये. अतिविषाचे अंगचा मुख्य गुण ह्मटला ह्मणजे ज्वरघ्न व शक्तिवर्धक होय. ज्वरानंतरचा अशक्तपणा आणि दुसरे विकार यांवर पांचपासून दहा ग्रेन थोर माणसास दिल्यास फार लौकर गुण येतो. हिंवज्वराचे विकारांत हिंवाची पाळी टाळण्यासाठीं कोयनेलाचे ऐवजीं हें औषध चार किंवा सहा तासांच्या अंतरानें सुमारें ३० ग्रेन द्यावें. लहान मुलांच्या ज्वरांत, हगवणींत, खोकल्यांत किंवा कोठा बिघडून उलटी वगैरे होत असल्यास अतिविषाची नुसती पूड किंवा नागरमोथे अथवा काकडशिंगी यांचें समभाग चूर्ण मिसळून द्यावें. हें मधांतून अगर गाईच्या दुधांतून द्यावें. बालकांच्या आमातिसारावर हें चूर्ण फार गुणावह होतें. या चार औषधांच्या चूर्णास "बालचातुर्भद्रिका" हें विशेष नांव चक्रदत्तानें दिलें आहे. प्रमाण—थोर माणसास २०।३० ग्रेन. मुलास वयाच्या मानानें द्यावें.

२० उपरसाळः—देशी सारसापरिला—या वनस्पतीचे पुष्कळ ठिकाणीं वेल आढळतात. याची कोंकणांत फार उत्पत्ति होते. या वनस्पतीच्या मुळास एक प्रकारचा सुगंध असतो. औषधांत मुळाचा उपयोग करितात. नेहमीं ताज्या मुळांचा उपयोग करावा. याची चव साधारण कडवट असते. ज्या मुळास सुगंध व कडवट चव नाहीं असल्या मुळांचा औषधांत उपयोग करूं नये. या वनस्पतीचे अंगीं शक्तिवर्धक धर्म असून जुनाट संधिवायु, लहान मुलास आईबापांपासून उद्भवणारी गरमी व त्वग्रोग, अजीर्ण, इत्यादि विकारांवर ती फार उपयोगी आहे. या वनस्पतीचा काढा करून देतात. काढा करण्याकरितां १ औंस ताजीं मुळें ठेंचून

अर्धा पाइंट पाण्यांत एक तासभर उकळत ठेवावींत व नंतर तें उतरून गाळून चांगल्या बाटलींत भरून ठेवावें. रोज $\frac{१}{२}$ औंसापासून एक औंस. दिवसांतून तीन वेळ द्यावें. लहान मुलाकरितां १ ड्रामपासून दोन ड्रामपर्यंत द्यावें. यांत दूध व साखर घालून चहासारखें दररोज सकाळीं, अशक्त मुलांस दिल्यास पुष्कळ फायदा होतो.

२१ गुळवेल:—ईश्वरानें मानवदेहाचें संरक्षण करण्याकरितां ज्या अनेक वनौषधी उत्पन्न केल्या आहेत त्यांपैकीं गुळवेल ही एक फार उपयोगी औषधी होय. क्विनीन नांवाच्या इंग्लिश औषधांत जे गुणधर्म आहेत त्यासारखेच याही वनस्पतींत आहेत. या वनस्पतींच्या वेली नाहींत असें एकसुद्धां खेडें सांपडणार नाहीं. याचा इंग्रजी औषधांत फारसा उपयोग केलेला आढळत नाहीं. या वनस्पतीपासून जें सत्व काढितात त्यास गुळवेलीचें सत्व असें ह्मणतात. वैद्य लोक या वनस्पतीचा नेहमीं उपयोग करितात. प्रत्येक घरांतील वृद्ध स्त्रीपुरुषास याचा साधारण उपयोग माहीत असतोच. औषधाच्या कामीं गुळवेलीच्या मुळांचा व वेलांच्या कांड्यांचा उपयोग करितात. या कांड्या व मुळें उन्हाळ्यांत आणून साठवावींत, कारण त्या दिवसांत गुळवेलीच्या सत्वाचा अंश त्यांत विपुल उत्पन्न झालेला असतो. गुळवेलीच्या सत्वाची चव फार कडू असते. गुळवेलीचें सत्व काढण्याची कृति—वेलीच्या दांड्याचे दोन तीन इंच लांबीचे पुष्कळसे तुकडे करून, ते स्वच्छ धुवावेत. नंतर पाट्यावर ठेंचून कल्हईच्या भांड्यांत एक रात्र भिजत घालावेत. मग ते हातानें कुसकरून अगर रवीनें घुसळून, ठेंचलेलें देंठ चांगले पिळून घेऊन तें पाणी गाळून निवळत ठेवावें. कांहीं वेळानें भांड्याच्या तळाशीं पांढरा साका बसलेला दिसेल. साक्यावरील पाणी बेतानें ओतून टाकावें. नंतर त्यांत पांच सात वेळ पाणी घालून त्याची निवळ

टाकीत जावी, ह्मणजे तें शुद्ध व पांढरें सफेत होतें व त्याचा कडवटपणाही बराच जातो. मग तें सावलींत वाळवून बाटलींत भरून ठेवावें. हिंवज्वर, पानथरी, ज्वरानंतरची अशक्तता ह्यावर त्याचा उपयोग करावा. थोर माणसास १० ते ४० ग्रेनपर्यंत प्रमाण द्यावें. मुलांना १ ग्रेनपासून ५ ग्रेनपर्यंत द्यावें. शक्तिवृद्धीसाठीं गुळवेलीचा ताजा रस दुधांतून देतात अथवा काढा करून देतात. गुळवेलीचा काढा—एक औंस गुळवेलीच्या मुळ्या अथवा दांड्याचे तुकडे घेऊन ठेंचून अर्धा पाइंट थंड पाण्यांत तीन तासपर्यंत भिजत घालावें. नंतर तें गाळून बाटलींत भरून ठेवावें. थोर माणसास यापैकीं १–३ औंसपर्यंत दिवसांतून तीन वेळ द्यावें. लहान मुलास अर्ध्या ड्रामापासून एक दोन ड्रामपर्यंत द्यावें. या काढ्यास जास्त रुचि आणण्यासाठीं दालचिनीची अगर लवंगेची पूड टाकावी. या काढ्याचा विशेष उपयोग जीर्णज्वर व क्षुधानाश, अशक्तपणा यांवर करावा. स्तनांत दूध येण्यास गुळवेलीचा पाक दूध घालून देत जावा.

इंग्रजी औषधें.

१ **टिंक्चर कॅम्फर काम्पाउंड** (पॅरिगारिक):—या अर्कांत कापूर, बडिशेपेचा अर्क आणि अफू, इतकीं औषधें असतात. लहान मुलास खोकला अगर पडसें झाल्याबरोबर हें औषध दिलें असतां फार लौकर गुण येतो. मुलांच्या ढाळावर सुद्धां याचा चांगला उपयोग होतो. हें मुलांस २ पासून १०–१५ थेंब देण्यास हरकत नाहीं.

२ **क्लोरोडाईन**:—हें औषध पुष्कळ चांगलीं औषधें मिसळून तयार केलेलें आहे. सर्व औषधें साखरेच्या पाकांत मिसळलीं असल्या कारणानें हें चवीस गोड असतें. याचा उपयोग, विशेषेंकरून वांति, जुलाब, मुरडा होणें, पोटांत दुखणें इत्यादि विकारांवर चांगला होतो. लहान मुलास रात्रीं शांत झोप लागत नसल्यास एखादे वेळीं यापैकीं

एक दोन थेंब पाण्यांतून देण्यास हरकत नाहीं. या औषधांत विषारी पदार्थ फार मिसळले असल्यानें याचा उपयोग फार काळजीपूर्वक करावा. लहान मुलास एकपासून पांच थेंबांपेक्षां जास्त देऊं नये.

३ **अमोनिया कार्बोनसः**—या औषधाच्या अंगीं उत्तेजक, कफघ्न व वांतिकारक धर्म आहेत. या औषधास एका प्रकारचा उग्र दर्प असतो. तो नाकास फार झोंबतो. हें औषध फार जोरानें हुंगल्यास डोळ्यानाकांतून पाण्याच्या धारा लागतात व कित्येक वेळां घेरी येते. घेरी येऊन बेशुद्ध पडलेल्या माणसास सावध करण्यासाठीं याचा उपयोग करितात. कांद्याच्या अंगच्या दर्पाचा जो गुण आहे, त्या प्रकारचाच गुण या औषधाच्या दर्पांत आहे. मुलांचा कफ फार दाट होऊन लवकर सुटत नसल्यास या औषधाचें चाटण देतात. कित्येक प्रसंगीं ज्वर फार आल्याकारणानें आजाऱ्यास ग्लानि येते व फार अशक्तपणा भासतो अशा वेळीं या औषधापासून फार उपयोग होतो.

४ **स्पिरिट इथेरीस नायट्रोसीः**—या औषधाचे अंगीं स्वेदोत्पादक, मूत्रल व उत्तेजक धर्म आहेत. लहान मुलास ताप भरला असतां या औषधापासून फार लौकर घाम येऊन ज्वर कमी होतो. हें ५ पासून १०।१५ थेंबपर्यंत द्यावें.

५ **स्पिरिट अमोनिया ॲरोमॅटिकः**—ह्यास "साल्व्हॉलोटाईल" असेंही ह्मणतात. ह्या औषधाच्या अंगीं दीपकधर्म आहे, वायूच्या अवरोधामुळें लहान मुलाच्या पोटांत दुखत असल्यास या औषधाचे २।४ थेंब पाण्यांतून दिल्यास फार जलद गुण येतो. याचे व अमोनिया कार्बोनसचे गुणधर्म जवळ जवळ सारखेच आहेत.

६ **इपिकॅक्युअना वाईनः**—या औषधाचे अंगीं; कफ मोकळा करण्याचा धर्म असून स्वेदोत्पादकधर्महि आहे. खोकल्यामध्यें लहान मुलास एक धाकटा चमचाभर पाण्यांतून ५ पासून १० थेंब दिल्यास

खोकला कमी होतो. मुलास कफ दाटून श्वास बरोबर घेतां येत नसल्यास, व पोट एकसारखें उडत असल्यास या औषधाचे १० थेंब लहान चमचाभर पाण्यांतून प्रत्येक दहा दहा मिनिटांनीं उलटी होई-पर्यंत द्यावे. पहिली उलटी झाल्याबरोबर औषध देण्याचें बंद करावें.

७ **लायकर अमोनिया असिटेटीसः**—या औषधाच्या अंगीं स्वेदोत्पादक धर्म फार असून साधारण उत्तेजकधर्मही आहे. थोडा ज्वर व सर्दी झाली असल्यास अंगांतून घाम काढण्यास यासारखें दुसरें उत्तम औषधच नाहीं. याबरोबर कापराचें पाणी व स्पिरिट इथेरीस नायट्रोसी हीं मिश्रण केलीं असतां घाम जलद येऊन ज्वर फार लौकर कमी होतो. १५ पासून ६० थेंबपर्यंत लहान मुलास द्यावें.

८ **सुंठीचा अर्क** (टिंक्चर झिंजिबरीस):—या औषधाचे अंगीं वायुहारक धर्म चांगला आहे. यामुळें लहान बालकाचे पोटांत वायु धरला असल्यास २ पासून ४ थेंब थोड्याशा पाण्यांतून द्यावें. याऐवजीं साधी सुंठ मधांतून उगाळून दिली असतां चालेल. सुंठ चवीस तिखट असल्याकारणानें मुलें घेण्यास कांकूं करितात.

९ **पोटॅशिअम ब्रोमाइडः**—या औषधाच्या अंगीं निद्रा आण-ण्याचा व शामक धर्म आहे. यामुळें या औषधाचा उपयोग विशेषें-करून निद्रा आणण्याचे व ज्ञानतंतूंची चेतना कमी करण्याचे कामीं करितात. प्रमाण अर्धा ग्रेन पासून ४ ग्रेन.

१० **टिंक्चर आयोडीनः**—हें औषध लहान मुलांस फारसें पोटांत देत नाहींत, पण एखाद्या भागावर सूज आल्यास, कांहीं लागून एखादा शरीराचा भाग दुखत असल्यास याचा लेप करितात.

११ **मॅग्नीशियाः**—हा एक प्रकारचा क्षार आहे. तो दिसण्यांत साखरेसारखा दिसतो व चवीस कडवट असतो. तो चांगल्या घट्ट बुचाच्या बाटलींत भरून ठेवावा; उघडा टाकूं नये. कोणास आम्ल-

पित्त व अवरोध झाला असल्यास त्यावर हा फार हितावह आहे. प्रमाण मुलास ५–२० ग्रेन.

१२ **पेपरमिटाचा अर्कः**---लहान मुलाच्या पोटांत वायु धरून पोट दुखतें त्यावर व अजीर्णाश होतो त्यावर १–३ थेंब पाण्यांतून द्यावेत.

१३ **अफूचा अर्कः**--(टिंक्चर ओपिअम्) या औषधाचा उपयोग फार काळजीनें केला पाहिजे. पोटांत दुखत असल्यास अथवा मुलास एकसारखे जुलाब होत असल्यास याचे १–२ थेंब पाण्यांतून द्यावेत. याचा उपयोग डाक्टराच्या सल्ल्याशिवाय फारसा करूं नये.

१४ **कोयनेलः**–हें औषध सिंकोना नांवाच्या वनस्पतीपासून तयार केलेलें असतें. हें हिंवज्वरावर रामबाण औषध आहे. हें वनस्पतीपासून तयार केलें असल्यानें कोणच्याही धर्माच्या मनुष्यास घेण्यास हरकत नाहीं. आजाऱ्याच्या अंगांत ताप असतांना हें औषध दिल्यापासून फारसा उपयोग होत नाहीं. पण हिंवाची पाळी येण्यापूर्वी दोन तास अगोदर अर्ध्या अर्ध्या तासाच्या अंतरानें वयाच्या मानानें दिलें असतां हिंवाचा जोर कमी होतो.

या औषधाचा उपयोग कॉलऱ्यांतही चांगला झाल्याचें अनेकवेळां अनुभवास आलें आहे.

प्रमाणः—१ वर्षाचे मुलांस एक ग्रेन लिंबाचा व आल्याचा रस समभाग घेऊन त्यांत खडीसाखरेची पूड मिसळून त्याबरोबर कोयनेल घेतलें असतां, त्याचा कडूपणा बराच कमी होतो. कॉलऱ्याच्या विकारांत मुलास २ ग्रेनप्रमाणें मलांत पित्त दिसूं लागेपर्यंत ह्मणजे मलाचा रंग पिंवळा होईपर्यंत अर्ध्या अर्ध्या तासानें द्यावें.

१५ **सँटोनाईनः**— हें जंतावर रामबाण औषध आहे. हें बाजारांत जंताची पूड या नांवानें सर्वत्र विकलें जातें. हें औषध रात्रीं निजते वेळीं साखरेबरोबर अगर गुळाबरोबर द्यावें व दुसरे दिवशीं एरंडेल

अगर दुसरें सौम्य सारक द्यावें. प्रमाण एक वर्षाचे मुलास १ ग्रेन, मोठ्या माणसास चार ग्रेनपेक्षां जास्त देऊं नये.

१६ **रुबार्ब**:-ही एका वनस्पतीची पूड आहे. हिच्या अंगीं सारकधर्म असल्यामुळें अजीर्ण व अग्निमांद्य ह्यावर चांगली उपयोगीं पडते. हें थोड्या प्रमाणांत दिलें असतां ग्राहक व दीपक आहे; व मोठ्या प्रमाणांत दिलें असतां पित्तशामक व साधारण रेचक आहे. प्रमाण. १-५ ग्रेन दहा वर्षांच्या वयापर्यंत द्यावें.



प्रकरण १० वें.

बालकाची रुग्णस्थिति.

लहान बालकास एखादी विकृति झाली असतां आपणास काय होतें हें व्यक्त करून सांगण्याचें ज्ञान त्यास नसलेमुळें वैद्यास त्याचें नुसतें शरीर तपासून व बाह्य लक्षणांवरून रोगाचें निदान ठरवून चिकित्सा करावी लागते. निदानासंबंधीं जास्त लागणारी माहिती त्याच्या मातेकडून अथवा इतर सेवक जनांकडून वैद्यास मिळवावी लागते. लहान बालकाच्या रुग्णावस्थेंत शुश्रूषा करण्याचें काम फारकरून त्याचे आईकडेसच असतें. शुश्रूषेचें काम आयांच्या हातून जितक्या काळजीनें व कळकळीनें होतें तितकें दुसऱ्यांच्या हातून होणें अगदीं अशक्य असतें. ह्यासाठीं शुश्रूषेसंबंधीं आयांस जितकें ज्ञान अवगत करून घेणें शक्य असेल तितकें त्यांनीं घेतलें पाहिजे. आई आपल्या तान्हुल्याच्या जिवाचें संरक्षण होण्यासाठीं पाहिजे तें करण्यास जर तयार असते तर एवढी सोपी गोष्ट करण्यास तिनें कां अनमान करावा? अलीकडील स्त्रियांत या विषयाच्या ज्ञानाची बरीच उणीव असल्याचें दृष्टोत्पत्तीस येऊं लागलें आहे. ह्यामुळें अनेक प्रसंगीं वैद्यांनीं अगर डाक्टरांनीं विचारलेल्या प्रश्नांचीं समर्पक उत्तरेंसुद्धां त्यांचेकडून मिळत नाहींत, उलट भलतेंच कांहीं तरी त्या सांगतात.

यामुळें अनेक प्रसंगीं निदान चुकून भलताच उपचार होण्याचा संभव असतो.

मूल आजारी असतां उपचारापासून यशापयश येणें हें त्याची शुश्रूषा करणाऱ्यावरच पुष्कळअंशीं अवलंबून असतें. कारण वैद्य अगर डॉक्टर आजाऱ्यास तपासून, अमकें औषध दिलें आहे, तें अमक्या अमक्या वेळांनीं द्या व पथ्यपाण्याची व्यवस्था अमक्या रीतीनें राखा इतकेंच सांगतात. परंतु वैद्यांनीं सांगितलेल्या त्या सर्व सूचना अमलांत आणण्याची जबाबदारी मुलाच्या आईकडेच असते. आजाऱ्याची व्यवस्था जितक्या दक्षतेनें ठेवावी तितकें त्यांस सुखावह होतें, इतकेंच नव्हे, तर पुष्कळ वेळां ह्यामुळेंच मुलें जिवावरच्या दुखण्यांतून सहज उठतात. ह्मणून प्रत्येक मातेनें लेंकराच्या रुग्णस्थितीची व्यवस्था कशी ठेवावी व या कामीं कोणकोणत्या गोष्टींचें ज्ञान असलें ह्मणजे यश येईल हें समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. बालसंगोपन करण्यासाठीं ज्या गोष्टींचें ज्ञान असणें अवश्य असतें, त्यापेक्षांही जास्त, या विषयाचें ज्ञान असणें जरूरीचें आहे.

आतां लहान बालकाच्या रुग्णस्थितीची शुश्रूषा करतांना त्याच्या आईस कोणकोणत्या गोष्टींचें ज्ञान असणें अगत्याचें आहे त्याचा थोडक्यांत विचार करूं. डॉक्टर अगर वैद्य ज्यावेळीं आजारी लेंकराची प्रकृति तपासण्यास येतात त्यावेळीं ते खालील प्रश्न (माहिती) मुलाच्या मातेस अगर शुश्रूषेस असलेल्या परिचारकास विचारितात.

१ मुलाचें वय किती ?

२ मूल आपल्या आईचें स्तनपान करितें, उपमातेचें करितें, अथवा वरदुधावर आहे; वरदुधावर असल्यास कोणत्या जनावराचें (गाय, शेळी, हैस, गाढवी) व कसें पाजतात, तापवून अगर धारोष्ण; त्यांत पाणी, चुन्याची निवळी अथवा दुसरा पदार्थ कांहीं मिसळत

असल्यास त्याचें प्रमाण काय असतें? दूध दिवसांतून किती वेळां व
किती घालतात, मूल नेहमींप्रमाणें आनंदानें दूध पितें अथवा पिण्याचा
कंटाळा करितें?

३ वरदुधाशिवाय मूल दुसरें कांहीं अन्न खातें कीं काय, खात
असल्यास कोणत्या प्रकारचें व किती वेळां?

४ मुलांस शौचास साफ होतें कीं नाहीं, होत असल्यास त्याचा
रंग कोणत्या प्रकारचा असतो, मल घट्ट होतो अगर पातळ होतो,
त्यास दुर्गंधि असते कीं काय, त्यांत दुधाचे शितडे अथवा अन्नाचा
लेश असतो कीं काय, तें दिवसांतून किता वेळां शौचास बसतें;
शौचास साफ होत नसल्यास किती दिवसांपूर्वीं साफ झालें होतें,
शौचाचे पूर्वीं मळ बाहेर पडतांना अगर शौचास झालेनंतर मूल रडतें
कीं काय, मळाबरोबर रक्त अथवा आम असतो कीं काय, रक्त
अगर आम असल्यास तो किती दिवसांपासून पडण्यास सुरवात झाली,
शौचाचे वेळीं अंग बाहेर पडतें कीं काय?

५ मुलास पाजलेलें दूध पचतें अगर कांहीं वेळानें दह्यासारखें घट्ट
होऊन पडतें व किती दिवसांपासून असें होऊं लागलें?

६ मुलास रात्रीं शांत झोंप लागते कीं नाहीं; साधारण किती
तास तें चांगलें निजतें व तें झोंपेंतून वरचेवर दचकून रडत उठतें
कीं काय?

७ मूल आजारी किती दिवस आहे, तें आजारी पडण्यापूर्वीं
अंगानें चांगलें सशक्त होतें कीं काय? चांगल्या स्थितींत व हल्लींच्या
स्थितींत शरीराच्या पुष्टतेंत काय फरक दिसतो?

८ मुलास सर्व दांत आले आहेत कीं नाहीं? आले असल्यास
कोणकोणते आले आहेत?

९ मुलाच्या स्वभावांत कांहीं फरक झाला आहे कीं काय?

१० मुलास आणखी भाऊबहिणी किती आहेत?

वरीलसारखे महत्वाचे आणखी पुष्कळ प्रश्न आहेत, त्या सर्वांचा या ठिकाणीं खुलासा करीत बसल्यास त्याचें निराळें एक पुस्तकच होईल. ह्यासाठीं साधारण माहितीसाठीं जे थोडेसे प्रश्न वर दिले आहेत त्यांचा चांगला उलगडा झाल्यास डाक्टरास रोग्याचें निदान ठरविण्यास फार सुलभ जाऊन उपचारही योग्य होतो. याशिवाय मुलांच्या रोगांचीं सूचक चिन्हें त्यांच्या मुखचर्या, स्वभाव, तोंड, श्वास, अंगची उष्णता, नाडी, मूत्र, व चलनवलनादि व्यापार यांच्या लक्षणांवरून कळतात. करितां वरीलसंबंधाचीही थोडी माहिती असणें फार चांगलें.

मुखचर्याः–निरोगी स्थितींत लेंकरांची मुखचर्या आनंदी असून सतेज असते. जिव्हा साफ असून तीवर पांढऱ्या रंगाचा तवंग असतो व हिरड्या लाल असतात. एखादी विकृति उद्भवल्यास चेहरा उदास व म्लान दिसतो, त्यांतील आनंदाचा छटा नाहींशी होते व जिभेवरील तवंग जास्त होतो. तिचा रंग पांढऱ्या ऐवजीं पिंवळसर दिसूं लागतो. ज्वर आला असल्यास गालावर आरक्तता येते. जीभ ओलसर असण्याऐवजीं ती कोरडी होते व मूल वरचेवर चोखूं लागतें.

तोंडः–आंतून कढत होतें, लाळ गळूं लागते, व त्यास आंबट वास येतो, एखादे वेळीं घाणही येते.

श्वासः–खोकल्यासारख्या विकारांत श्वास जलद चालतो, त्यामुळें पोट एकसारखें उडत असतें. छातींत कफ फार दाटला असल्यास श्वासोच्छ्वास बरोबर होत नाहीं, यामुळें नाकपुड्या एकसारख्या उडूं लागतात व मूल आपलें तोंड उघडें ठेवतें.

मुलाच्या शरीराची उष्णता त्याच्या शक्तीप्रमाणें व प्रकृतीच्या मानानें असते. लेंकराच्या शरीराची उष्णता साधारण मानानें ९८° पासून ९९° पर्यंत असते. शरीराची उष्णता १००° वर असली ह्मणजे ती ज्वरसूचक आहे असें समजावें. मुलाच्या शरीराची नैसर्गिक उष्णता किती असते हें प्रत्येक मातेस अगत्य माहीत असावें.

उष्णता व त्वचाः—निरोगी मुलाची त्वचा साफ, मृदु, गुळगुळीत व तांबूस रंगाची असते; फार लाल व फार फिकट नसून किंचित् ओलसर आणि मेदानें भरलेली असते यामुळें ती गोंडस दिसते. तिच्यांत कांहीं फरक झाल्यास ती फिकट, सुरकतलेली, कोरडी अशी लागते.

मूत्रः—लहानपणीं मुलाच्या लघवीचा रंग अगदीं पाण्यासारखा असून त्यास वास फार थोडा असतो व कपड्यावर डाग पडत नाहीं. चोवीस तासांत निरनिराळ्या वयाचीं मुलें एकंदर किती लघ्वी करितात हें खालील कोष्टकावरून समजेल.

जन्मल्यापासून २ वर्षेपर्यंतः—	८–१२	औंस.
२ वर्षांपासून ५ ,,	१५–२०	,,
५ ,, १० ,,	२५–३५	,,
१० ,, १५ ,,	३५–४०	,,
थोरपणीं	५२	,,

स्वभावः—मुलांचा स्वभाव रोगांत फार तुसडा, हेकड, व किरकिरा होतो.

रडणेंः—मुलाच्या रडण्यापासून कांहीं रोगांचें निदान ठरवितां येतें. पोटांत दुखत असल्यामुळें तें रडत असल्यास पाय पोटावर आणून एकसारखें ओरडूं लागतें. कानांत दुखत असल्यास मूल एकसारखें रडतें, कांहीं केल्या उगी राहात नाहीं व कानाकडे हात नेतें. कपाळ

दुखत असल्यास डोळे मिटून गुपचुप पडतें व त्यास उजेड अगदीं सहन होत नाहीं व वरचेवर किंकाळ्या फोडीत असतें व कपाळाकडे हात नेऊन रडत असतें. सारांश, मूल जेथें वरचेवर हात लावतें व त्या ठिकाणीं दुसऱ्यांनीं हात लाविला असतां रडतें, त्या जागीं कांहीं-तरी विकृति आहे असें समजावें. त्याचप्रमाणें त्याचें सौम्य किंवा तीव्र वेदनांचें अनुमान कमी जास्त रडण्यावरून करावें.

मुलाच्या रडण्याचीं कारणें:—सशक्त व निरोगी मूल भुकेशिवाय क्वचितच रडतें आणि तें त्याचें रडणें जोरानें व दंगा करून सोडणारें असतें. रडणें ही एक त्याची भाषा आहे. व ज्या कारणासाठीं तें रडतें तें कारण त्यास मिळालें ह्मणजे त्याचें रडें आपोआप बंद होतें. परंतु कांहीं लेंकरें रात्रंदिवस किरकिर करीत असतात. त्यांच्या आयांना त्याचें कारण तर कळत नाहींच व त्यांनीं रडावयास सुरवात केली कीं त्यांस स्तनपान देणें अथवा पाळण्यांत घालून हलवणें याशिवाय त्यांना दुसरें कांहीं सुचत नाहीं. फारच रडूं लागलें तर त्यास अफू देऊन गप्प करणें अशा प्रकारच्या रडणें थांबविण्याच्या वेडगळ उपायांपासून त्याचे शरीरास अपाय घडून रडणें मात्र कायम राहतें. मूल कां रडतें त्याचें योग्य कारण समजून न घेतां पाहिजे ते अपाय-कारक उपाय करणें श्रेयस्कर होईल काय? अशा उपायांपासून लहान मुलाच्या कोमल शरीरावर किती अनिष्ट परिणाम घडतात; याची कल्पना आमचे इकडील अज्ञ आयांस होणें कठीण.

मुलाचे लहानपणीं रडण्याचें मुख्य कारण वाजवीपेक्षां जास्त दूध पोटांत गेल्यानें त्यापासून अपचन होऊन पोट दुखणें हेंच होय. अप-चनापासून आणखी बरेच रोग उद्भवतात; जसें वांति, जुलाब, आमांश पोट फुगणें इत्यादि. मुलाच्या रडण्यास हीं सर्व मूल कारणें होत. यासाठीं मूल कारणाशिवाय रडूं लागलें असतां आईचें लक्ष प्रथम त्याच्या पोटाकडे गेलें पाहिजे.

मुलास दुसरें रडण्याचें कारण थंडीपासून कुडकुडणें हें होय. हें रडणें अंगावर पांघरूण घातलें ह्मणजे थांबतें. तिसरें, आईस दूध कमी असणें. चवथें, उपदंशविकारभूत चट्टे, हाडें वगैरे ठणकणें.

आजारी लेंकराची खोलीः—ही खोली चांगल्या प्रशस्त व हवाशीर अशा जागेंत असावी. त्या ठिकाणीं मुलाचा पाळणा, अथवा लहानसा पलंग किंवा माचा असावा. त्या ठिकाणची जमीन दमट असूं नये. खोलींत अडगळ फार असणें चांगलें नाहीं. खोलींत वाजवीपेक्षां जास्त माणसांची बिलकुल गर्दी करूं नये. मुलाच्या खेळण्या-पैकीं वस्तू त्याचे सन्निध असाव्यात, यायोगानें मुलाचे मनाची करमणूक होऊन त्याचे मनास आल्हाद वाटतो. मुलाकरितां असलेलीं औषधें त्याच खोलींत मुलाचे हातास न लागतील अशा ठिकाणीं असावींत. खोलींत जितकी स्वच्छता ठेववेल तितकी ठेवावी. कोणत्याही प्रकारचीं मोकळीं अगर खरकटीं भांडीं त्या ठिकाणीं असूं नयेत. लेंकराचा पाळणा अगर पलंग अशा ठिकाणीं असावा कीं, त्याचे अंगा-वर वाऱ्याचा झोत बिलकुल येणार नाहीं. रात्रीं त्याचे खोलींत रॉकॉ-इलचा दिवा कधींही ठेवूं नये. दिवा मेणबत्तीचा अगर गोडे तेलाचा असावा. खोलींत गडबड अगर मोठ्यानें बोलणें अगदीं बंद असावें.

कपडेः—आजारी मुलाच्या अंगावरील कपडे नेहमीं उबदार व स्वच्छ असावेत. ते मलमूत्रांनीं खराब झाल्यास वेळच्यावेळीं बदलून नवे घालावेत.

पथ्यपाणीः—रुग्णस्थितींत बालकाच्या पथ्यपाण्याची काळजी घेणें फारच महत्वाचें असतें. यांत यत्किंचित्सुद्धां चुकी होऊं देऊं नये. कारण लहानपणीं होणारे विकार फारकरून खाण्यापिण्यांत कमीजास्त झाल्यामुळेंच होतात. यामुळें पथ्यपाण्याची काळजी विशेष घेणें जरूर

असतें. खाण्यापिण्यासंबंधीं मुलांस अगदीं आग्रह करूं नये. तें स्वसंतोषानें जेवढें अन्न अगर दूध घेईल तितकेंच पाजावें. दूध नेहमीं ऊन करून पाजावें. जड अथवा अपक्क अथवा कच्चा शिजलेला पदार्थ त्यास अगदीं देऊं नये. मूल फळफळावळ खाण्याच्या स्थितींत असल्यास त्यास डाळिंब, नारिंग, अंजीर, द्राक्षें इत्यादि फळें देण्यास हरकत नाहीं. मात्र तीं चांगलीं पिकलेलीं व गोड असावींत. आंबट अगर अर्धीकच्चीं पिकलेलीं अगदीं देऊं नयेत. हगवणीसारख्या विकारांत आंबा, फणस, पेरू इत्यादि पदार्थ त्यांस अगदीं देऊं नयेत. पथ्यपाणी वेळच्यावेळीं करीत जावें. धाक घालून मुलास बळेंच खाण्यास घालूं नये, विकाराचा जोर कमी झाला म्हणजे मूल आपोआप खाऊं लागतें. खडीसाखर, बेदाणा हीं केव्हांही मुलास देण्यास हरकत नाहीं.

मुलास औषधोपचारः—चांगल्या अनुभवशीर व शिकल्या संवरल्या वैद्याकडून करवावा. नाकाडोळ्याचा वैद्य म्हणजे ज्यास वैद्यकीचा गंधही नाहीं अशाकडून करवूं नये. अलीकडे अज्ञ लोकांस फसवून व विशेषतः स्त्रियांस फसवून दोन चार लांब लांब गप्पा मारून पोट भरण्याकरितां पैसे मिळविणाऱ्या वैद्यांची संख्या फार वाढलेली आहे. अशा भोंद् अगर नामधारी वैद्याकडून औषध घेण्यापासून कधींही फायदा होत नाहीं, उलट अपाय मात्र होतो. स्त्रिया अपत्यप्रेमामुळें नामधारी वैद्याच्या बोलण्यास भुलून काय पाहिजे तें करण्यास तयार असतात. पण वाईट वाटण्यासारखी गोष्ट ती ही कीं, अशा प्रकारच्या वैद्याच्या नादीं लागल्यामुळें आजाऱ्याच्या खऱ्या विकारास औषध तर मिळत नाहींच, पण उलट त्या भलत्यासलत्या औषधापासून शरीरावर घडलेल्या वाईट परिणामास मात्र औषधोपचार करावा लागतो. यामुळें आजाऱ्याचें किती नुकसान होतें याचा वाचकांनींच विचार करावा.

बाळगुटी:—आमचे लोकांत ज्याप्रमाणें बाळंतिणीस दहावीस मुळ्या एकत्र करून त्याचा काढा बनवून देण्याचा प्रघात आहे तद्वतच दहावीस मुळ्यांचीं औषधें दुधांत एकत्र उगाळून रोज सायंकाळीं मुलास पाजण्याची चाल आहे. यास बाळगुटी असें ह्मणतात. बाळगुटी देण्याची चाल कशी व कां पडली याचा हेतु कांहीं समजत नाहीं. कोणतीही चाल व्यवहारांत येण्यास कांहीं तरी योग्य कारण घडावें लागतें, परंतु कांहीं कालानंतर त्याचा मुख्य हेतु कोणता हें लक्षांत न घेतां, केवळ "गतानुगतिका लोकाः" ह्या न्यायानें लोक वागूं लागतात, व त्यापासून फायद्याच्या ऐवजीं नुकसान मात्र होतें. जन्मल्यानंतर बालकास अमुक अमुक विकार होण्याचा संभव आहे, सबब बाळगुटीसारखीं औषधें पूर्वींच दिलेलीं असलीं, ह्मणजे त्यास पुढें रोग होण्याचा संभव कमी ह्मणून असलीं औषधें योग्य कारणाशिवाय देणें हें निदान वैद्यशास्त्रदृष्ट्या तरी अतिशय हानिकारक आहे. निरोगी स्थितींत बालकाच्या पोटांत हवीं तसलीं औषधें ओतणें ह्मणजे रोगाचें बीज लेंकराच्या शरीरांत पेरणें होय. रोग उद्भवल्यास अगर एखादें विकाराचें पूर्व स्वरूप दिसूं लागल्यास त्याचे प्रतिकारार्थ व त्याचा जोर न होऊं देण्याबद्दल औषधोपचार करणें गैर होणार नाहीं. बाळगुटींतील औषधें देतांना कित्येक बालकांस ठसका लागून जीव घोंटाळतो यामुळें तीं फार रडूं लागतात. औषधांची चव कडू व तिखट असल्याकारणानें त्यांचे मनांत एकाप्रकारची भीति उत्पन्न होते व यामुळें पुढें दूध जरी नेलें तरी घेत नाहींत. अशा प्रकारचा परिणाम लेंकराच्या कोंवळ्या मनावर करणें श्रेयस्कर नाहीं. असले गैर प्रकार आमचेकडे अडाणी लोकांतच दृष्टीस पडतात असें नाहीं, तर पुष्कळ शहाण्या ह्मणविणाऱ्या लोकांतही आढळून येतात, ही खरोखर फार खेदाची गोष्ट आहे. बाळगुटीच्या औषधानें भरलेला झोळणा निदान आपले हिंदुलोकांमध्यें तरी व त्यांत विशेषेंकरून ज्या

घरांत वृद्ध स्त्रियांचा भरणा जास्त अशा घरांत तो असावयाचाच, नसल्यास मोठें आश्चर्य ह्मटलें पाहिजे! एखाद्या शहाण्यानें लहान लेंकरास बाळगुटी देण्याची चाल वाईट आहे, ती आमच्यांतून काढून टाकली पाहिजे असें समजून सांगितल्यास त्या बापड्यास मूर्खपणा पदरांत घेतल्याशिवाय दुसरें कांहीं बक्षीस मिळत नाहीं. नशीब त्या बापड्याचें!

बाळगुटींत सुरवरी हिरडा, बेहडा, अतिवीष, नागरमोथा, इंद्रजव, वावडिंगें, अकलखार, ज्येष्ठमध, वाहाव्याची शेंग, पुनर्नवा, काडेचिराईत, वसुव्हागीची लाही, डिकेमाली, जायफळ, मायफळ, सुंठ इत्यादि औषधें असतात. या औषधांचे गुणधर्म पंधरा सोळा वर्षांच्या मुलीस अगदीं माहित नसल्यामुळें असें घडतें कीं, मुलास मल साफ झाला नाहीं ह्मणून जायफळमायफळासारखीं औषधें दुधांत उगाळून पाजतात. यापासून शौचास साफ न होतां उलट जास्त अवरोध मात्र होतो. यासाठीं कोणत्या वेळीं कोणतें औषध द्यावें याचें ज्ञान असल्याशिवाय कोणत्याही औषधाचा उपयोग करूं नये. पांच सहा मुलांच्या आयांमध्यें सुद्धां यासंबंधीं अगदीं अज्ञान दृष्टीस पडतें मग पंधरा सोळा वर्षांच्या प्रथम प्रसूत झालेल्या मुलीस तें ज्ञान कोठून असणार? कित्येक मुलांच्या आयया आपलें बाळ लवकर दुखण्यांतून उठावें ह्मणून एका वैद्याचें औषध सोडून दुसऱ्याचें, दुसरा सोडून तिसऱ्याचें, अशीं अनेक वैद्यांचीं औषधें एका मागून एक देत राहतात. त्यांपासून किती उपयोग होत असेल हें निराळें सांगावयास पाहिजे असें नाहीं. शिवाय आपले लोक फार देवभोळे असल्याकारणानें नुसत्या औषधांवर त्यांचा विश्वास बसत नाहीं, तर शनि, राहू, मंगळ इत्यादि ग्रहांची पीडा असेल ह्मणून दान करीन, सत्यनारायणाची पूजा करीन, ब्राह्मणभोजन घालीन, तुळजापूरच्या अगर कोल्हापूरच्या अंबाबाईची खण नारळानें ओंटी भरीन

असे अनेक देवतांना आपल्या तान्ह्यास बरें वाटावें ह्मणून नवस बोलतात. कित्येक आया तर इतक्यानेंच थांबत नाहींत, तर भोंदू, देवऋषि बोलावून मुलास पिशाचाची बाधा झाली आहे काय ह्मणून तपास करूं लागतात. माझ्या प्रिय भगिनींस हात जोडून एवढीच विनंति आहे कीं, देवास नवस करा, पण डाक्टर अगर वैद्य यांजकडून औषधोपचार करण्यांत व ते सांगतील त्याप्रमाणें पथ्यपाण्याची व्यवस्था ठेवण्यांत अगदीं चुकूं नका. कारण बाह्य उपचाराकडे एकदां तुमचें मन गुंतलें ह्मणजे इकडे तुमच्या तान्हुल्यास आजाराच्या असह्य वेदना सहन करीत पडावें लागून विकार वाढतच असतो. यासाठीं त्याची योग्य शुश्रूषा करण्यांत आळस करूं नका. देवभोळ्या व वेड्या समजुतींचा प्रसार विशेषेंकरून स्त्रीवर्गांतच जास्त दृष्टीस पडतो.

गरळाः—दुसरी घाणेरडी रीत गरळा देणें ही होय. गरळ्यांत पांच विड्याचीं पानें, चुना, कात, व सुपारी व चिमुटभर ओवा, तोळाभर बाळंतशेपा, रंगारी हिरडेदळ (अर्ध्या हिरड्याचें) आणि पादेलोण हरभऱ्याएवढें घालून या सर्वांचा विडा बनवितात. नंतर तो चांगला चावून सर्वांचें एकरूप झाल्यावर त्याचा रस तोंडांत उतरला असेल तो एका लहानशा वाटींत अगर बोंडल्यांत थुंकतात; आणि तो बालकास पाजतात. या घाणेरड्या कृतीऐवजीं वरील सर्व औषधें एका स्वच्छ खलबत्त्यांत कुटून त्याचा रस पिळून पाजणें फार चांगलें. तोंडांतील रसाइतका पातळ होण्यासाठीं त्यांत पाण्याचे थेंब टाकले तरी चालेल.

बालकाच्या पोटांत वायू भरून शौचास साफ झालें नसल्यास हा घाणेरडा गरळ्याचा रस बालकास पाजतात; पण याऐवजीं आपल्या देशांत हवें तेथें असणारें व गरळ्यांत असलेल्या गुण–धर्मापेक्षांही जास्त उपयुक्त असें पुरातन कालापासून माहित असलेलें एरंड्याचें

तेल चवीस जितकें वाईट आहे त्यापेक्षां जास्त वाईट गरळयाची चव आहे. एरंड्याचे तेलांत थोडा मध मिसळला असतां, तें मिश्रण मूल मोठ्या आनंदानें घेतें.

आपल्या शरीरांत उत्पन्न होणारे विषारी पदार्थ घाम, मल, मूत्र व थुंकी इत्यादि रूपानें बाहेर पडावेत या हेतूनें ईश्वरानें निरनिराळे मार्ग ठेविले आहेत. त्यापैकींच तोंड हें एक होय. या तोंडांतून पडणाऱ्या विषाबरोबर लाळ मिश्र होऊन थुंकीच्या रूपानें आपण बाहेर टाकतों.

तोंडांत अनेक प्रकारचे रोगाचे किडे असतात. ते तोंडांत राहूं नयेत ह्मणून आपण रोज तोंड धुतों व अनेक प्रकारचीं कृमिनाशक औषधें घातलेल्या मिश्रणानें चुळा भरतों, दातांस दंत-मंजनें लावितों, हेतु इतकाच कीं, तोंड स्वच्छ रहावें. एवढी खटपट आपले तोंडांत घाण असते ह्मणून करतों. मग ज्या बालकाच्या तोंडांत मोठ्या माणसापेक्षां घाण असण्याचा संभव अगदीं कमी त्याचे तोंडांत मातेनें आपल्या तोंडांतील गरळा घालणें ह्मणजे विषारी पदार्थ पाजणें नव्हे काय?

मूल औषध घेण्यास कांकूं करूं लागलें तर त्यास रागें न भरतां अगर माराची भीति न घालतां गोड गोड शब्द बोलून त्यांस तें पाजावें. सौम्य उपायाचा उपयोग कांहीं होत नसल्यास मग दाबून बळजबरीनें तें पाजावें. औषध पाजल्यानंतर जर मूल कांहीं गोड पदार्थ मागूं लागलें तर तो देण्यास मागेंपुढें पाहूं नये; औषध अगदीं नियमित वेळीं द्यावें. एक दोन दिवसांत आजाऱ्यास औषधापासून गुण आला नाहीं ह्मणून लगेच बदलून दुसऱ्याचें देऊं नये. औषध आणण्याकरितां जे कोणी वैद्याकडे जातील त्यास आजाऱ्याच्या स्थितीची सर्व माहिती असली पाहिजे, ह्मणजे ज्या वैद्यांनीं अगर

डाक्टरांनीं रोग्यास पाहिलें असेल त्यांस विकारांत झालेल्या फेरफारांचें बरोबर अनुमान ठरवून तदनुसार औषधोपचार करितां येतो. डाक्टरास, आजारी जितका पहावयास मिळेल तितकें चांगलें. कित्येक प्रसंगीं असें घडतें कीं, आजाऱ्यास होत असतें एक व औषध आणण्यास गेलेला सांगतो एक, त्यामुळें औषधोपचार योग्य होत नाहीं व आजाऱ्यासही गुण येत नाहीं. यासाठीं दवाखान्यांतून औषध आणणाऱ्या परिचारकाजवळ आजाऱ्यास होत असलेल्या लक्षणांचें एक टिप्पण करून देणें फार हितकर होय.



प्रकरण ११ वें.

बालरोगचिकित्सा.

मुलाचा जन्म झाल्यापासून पहिले दहा पंधरा दिवसांत जे काय लहान सहान विकार त्यास होतात त्याचे आमच्या स्त्रियांस ज्ञान नसल्यामुळें त्यांच्या कडून नेहमीं अपायकारक उपचार योजिल्याचें पाहण्यांत येतें. ह्यामुळें तान्ह्याचें शरीरावर किती वाईट परिणाम घडत असतील व किती तान्ह्यांच्या जीवितांचें नुकसान होत असेल हें सांगतां येणें शक्य नाहीं. या हेतूनेंच या भागांत मूल जन्मल्यानंतर उद्भवणारे विकार व दुखापती यांवर सुलभ व सौम्य उपाय देण्याचें प्रथम योजिलें आहे.

श्वासरोध व मृतजनि.

पुष्कळदां मुलें मातेच्या उदरांतून बाहेर पडल्याबरोबर अगदीं मृतासारखीं दिसतात, तीं कोणत्याही प्रकारची हालचाल करीत नाहींत. असें होण्यास अनेक कारणें आहेत–गर्भाशयांत मुलाचें डोकें फार वेळ राहिलें असतां, किंवा शस्त्राच्या साह्यानें मूल बाहेर काढतेवेळीं डोक्यावर अगर छातीवर दाब बसला असतां, अथवा गर्भोत्सर्जन होण्यापूर्वीं ह्मणजे मातेच्या उदरांतून मूल निघण्यापूर्वीं वार निघाली असतां, अथवा आईच्या कटीच्या अस्थि व मुलाचें डोकें ह्यांच्यामध्यें नाळ सांपडलें असतां अथवा मूल फार अशक्त असल्यास त्यास श्वास

घेण्यास जोर नसतो ह्मणून, श्वासरोध होतो. कित्येक प्रसंगीं मुलाच्या घशांतील बळस वेळींच न काढल्यामुळेंही तो होतो.

लक्षणें:—शरीराचीं गात्रें अगदीं शिथिल पडतात. त्वचा थंड, फिकट व रक्तहीन होते, तोंड पसरलेलें असतें. नाळेंतील नाडीचे ठोके फार मंद चालतात. मूल रडण्यास प्रयत्न करतें, पण अशक्तपणामुळें पुनः मृतवत् पडतें.

उपायः—बालकाचा जन्म या सदराखालीं श्वासोच्छ्वास कसा सुरू करावा हें सांगितलें आहे त्याप्रमाणें व्यवस्था करावी.

दुखापत.

मातेस प्रसूत होण्यास कांहीं कारणानें अवधि लागल्यास मुलाचें डोकें फार वेळ दाबलें जाऊन, अथवा दर्शनी भाग कटीच्या अस्थींवर दाबला गेल्याकारणानें तो भाग काळानिळा होतो. डोक्यावर रक्तगुल्मासारखे उठाणू येतात, हातांवर व पायांवर सूज येते व चेहरा विद्रूप दिसतो. हें पाहून घरांतील माणसें घाबरून जातात व सुचतील ते उपाय करण्यास मागेंपुढें पाहत नाहींत.

उपायः—ह्यावर फारसे उपचार करावे लागत नाहींत. कारण ही स्थिति आपोआप कांहीं दिवसांनीं नाहींशी होते, परंतु असें न झाल्यास त्याजवर थंड व शोषक उपचार करावेत. डोक्यावरील उठाणू लौकर न गेल्यास डाक्टराकडून चिरून घ्यावा किंवा थंड पाणी व कोलनवॉटर यांची पट्टी भिजवून त्यावर ठेवावी.

नाभिपाक.

मुलाची नाळ कापल्यापासून चार पांच दिवसांत ती वाळून गळून पडते. परंतु कधीं कधीं नाभि सुजून पिकते व त्यांत पू होतो. कधीं कधीं वरील त्वचा जाऊन क्षत पडतें. व रक्तस्रावही होण्याची फार भीति असते.

उपायः—नाभींतून रक्तस्राव होत असल्यास काय करावें हें मागें सांगितलें आहे. क्षत पडलेली जागा दररोज सकाळसंध्याकाळ ऊन पाण्यानें स्वच्छ धुवून साफ करावी. व त्यावर ऑक्साईड ऑफ झिंक अथवा संगजिरें चांगलें दाट शिंपडून फडक्याच्या पट्ट्यानें बांधावें.

कावीळ.

मूल जन्मल्याबरोबर त्यास कधीं कधीं पहिल्या दहा पंधरा दिवसांचे आंतच कावीळ झाल्यासारखें दिसतें. एक लहानसा चमचाभर एरंडेल दिलें असतां ती दूर होते. हा विकार मूल पूर्ण दिवस भरण्याचे आंत जन्मल्यास अथवा फार अशक्त असल्यास होतो.

स्तनाची सूज.

मुलाचा जन्म झाल्याच्या दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या दिवशीं कधीं कधीं मुलाच्या स्तनास सूज येऊन हातास गांठ लागते. परंतु ही सूज आपोआप कांहीं दिवसांनीं जाते. यास उपचाराची अगदीं जरूर लागत नाहीं.

डोळे येणें (उदरज अभिष्यंद).

मातेला जडलेला उपदंश मुलास झाला ह्मणजे जसा त्याच्या त्वचेला रोग होतो तसा डोळ्यांसही होतो. हा विकार मूल जन्मल्यापासून एक दोन दिवसांत उद्भवतो. ह्यास वेळेवर उपचार न झाल्यास मुलें आंधळीं होतात. ह्यास उपचार चांगल्या नेत्रवैद्याकडून करावेत. हा विकार होऊं न देण्याविषयीं कोणती काळजी घ्यावी हें पुढें सांगितलें आहे.

उपजत शरीरपिंडाची आकारविकृति.

स्त्रीस एकवेळीं एकच मूल होण्याचा सृष्टिक्रम आहे, पण कधींकधीं जुळीं मुलें होतात. मी एका खेडेगांवीं अडलेली बाई मोकळी करण्यास गेलों असतां त्या बाईस तीन मुली झाल्या. अशा कांहीं

विलक्षण गोष्टी या जगतांत घडून येतात व त्याचें मोठें आश्चर्य वाटतें. कित्येक मुलांस अर्धा ओंठच नसतो, तर कित्येकांस कधीं कधीं डोकेंच नसतें. पुष्कळ वेळां जीभ खालच्या ओंठाशीं डकलेली असते. कधीं कधीं शौचमार्गाचें द्वार अगदीं नसतें. कित्येकांचें मूत्रद्वार बंद असतें. अशीं अनेक प्रकारचीं व्यंगें असलेलीं मुलें निपजतात.

बालग्रह अथवा आंचके.

बालक ५।६ वर्षांचें होईपर्यंत, त्यास जे भयंकर विकार होतात, त्यांत बालग्रह मुख्य होय. या विकाराविषयीं आयांस थोडी तरी माहिती असणें फार अगत्याचें आहे. हा विकार केव्हां व कोणत्या वेळीं एकदम उद्भवेल हें कांहीं कळत नाहीं. हा विकार उद्भवण्याचीं पूर्व लक्षणें दिसूं लागलीं ह्मणजे काय करावें व बालग्रहाचे झटके येऊं लागले ह्मणजे कोणते उपाय योजावेत हें समजणें फार महत्वाचें आहे.

सौम्य प्रकार:—प्रसूतीस विलंब लागून मुलाच्या मस्तकावर दाब पडल्यामुळें, कधीं कधीं, हा विकार पहिले दोन तीन दिवसांतच उद्भवतो. परंतु लेंकरास पूर्ण विश्रांति मिळाली ह्मणजे आपोआप औषधांच्या साह्यावांचून तो बरा होतो. ह्यांत मूल निजल्यासारखें दिसतें, डोळ्यांतील काळा भाग वर खालीं फिरत असल्यामुळें पांढरा भाग दर्शनी असतो, मूल कण्हतें, श्वासाचा अवरोध होतो, तोंड विचकल्यासारखें करतें, डोळ्यासभोंवतीं नीलवर्णमंडळ दिसतें व भिंवया वर चढवितें. दहा बारा दिवसांनंतर वरील विकृति उद्भवण्यास अजीर्ण व वायूचा कोठ्यांत संचय हींच बहुधा कारणें असतात. यास दोन थेंब स्पिरिट अमोनिया आरोमॉटिक संध्येच्या दोन पळ्या पाण्यांतून द्यावें ह्मणजे हा झटका लवकर नाहींसा होतो.

तीव्र प्रकार:—पहिल्या दोनपासून तीन वर्षांत याचा जोर जास्त असतो. हा विकार उद्भवण्यास दंतोद्भव, अजीर्ण, जंत, मलावरोध, जुनी हगवण, एकदम दचकणें, हीं कारणीभूत होतात.

आंचके येणें हा स्वतंत्र रोग नसून पुष्कळ रोगांचें लक्षण आहे. ह्यासाठीं जीं कारणें हीं लक्षणें उद्भवण्यास कारण झालीं असतील तीं नाहींशीं करणें हाच उत्तम उपचार होय.

लक्षणें:—हा विकार सुरू होण्यापूर्वी मुलें उगीच एकसारखीं रडतात व केव्हां केव्हां त्यांस ज्वरही येतो. नंतर एकसारखें वर पहाणें, दांत ओंठ चावणें, कुंथणें, अंग ताठ करणें, मुठी घट्ट आवळून धरणें, अंगविक्षेप करणें, डोळे वटारून पाहणें, तोंडांतून फेंस येणें व तोंड विचकल्यासारखें करणें, श्वास आंवरून धरणें, भिंवया वर चढवणें, जीभ दांतांच्यामध्यें असणें इत्यादि महत्वाचीं लक्षणें दृष्टीस पडतात. शिवाय कधीं कधीं मुलाची एकच बाजू एकसारखी थड थड उडत राहते, मान वांकडी होते, जीभ दांतांखालीं सांपडून जखम झाल्याकारणानें तींतून रक्त येतें. आंकडीचा जोर संपेतोपर्यंत मूल अगदीं बेशुद्ध असतें.

झटका:—अमुकच वेळ टिकतो असें कांहीं खात्रीनें सांगतां येणार नाहीं. रोगाच्या सौम्य व तीव्र स्वरूपाच्या मानानें तो टिकतो. तीव्र विकारांत झटक्याचा जोर फार तीव्र असून दिवसांतून दहा वीस वेळां-सुद्धां तो येतो. कधींकधीं झटके इतके जलद येऊं लागतात कीं मूल एका झटक्यांतून मोकळें होतें न होतें तोंच दुसरा झटका येतो. याप्रमाणें एका पाठीमागून एक असे एकसारखे झटके येऊं लागतात.

आंचक्याचा किंवा आंकडीचा विकार वंशपरंपरेनें उद्भवणाऱ्या विकारांपैकीं एक आहे. हा एका पिढींतील सर्वच लेंकरांस होतो असें नाहीं, एखाद्या मुलास होतो. क्वचित् प्रसंगीं जास्त मुलांसही होतो. ह्या विकारापासून लेंकरांचे फार हाल होतात व कित्येक प्रसंगीं मुलें जायबंदीही होतात. गरीब व श्रीमंत लोकांत हा सारखाच होतो.

आपल्या मराठी वैद्यकांत असें सांगितलें आहे कीं, प्राचीनकाळीं कार्तिकस्वामी लहान असतां त्याच्या रक्षणाकरितां शंकरानें पांच

पुरुषदेहधारी व सात स्त्रीशरीरधारी असे बारा ग्रह उत्पन्न केले. त्यांपैकीं स्कंद, विशाख, मेश, श्वान, पितर हे पांच पुरुष करून शकुनी, पूतना, शीतपूतना, दृष्टीपूतना, मुखमंडलिका, रेवती, शुष्क-रेवती हे सात स्त्रीशरीरधारी केले. या ग्रहांची मुलास पीडा झाली ह्मणजे वर सांगितलेलीं आंकडीचीं चिन्हें होतात. यावरूनच यास बालग्रह असें नांव पडलें असावें असें वाटतें. वाग्भटांत निरनिराळ्या ग्रहांपासून पीडा झाली ह्मणजे निरनिराळीं लक्षणें कशीं होतात हें सांगितलें आहे. व यास उपचारही जप, होम, दान इत्यादि सांगितले आहेत.

उपचारः—प्रथम प्रसूत झालेल्या स्त्रिया, वरीलसारखे अंगविक्षेप व लेंकराचे चेहऱ्यावरची विद्रूपता पाहून फार भयभीत होऊन घाबरून जातात व त्यास उपचार करण्याचें सोडून गोंधळून, जाऊन, मुलास जागच्या जाग्यावर एकटेंच सोडून घरांतील वडील माणसास बोलव-ण्यास धांवतात अगर शेजारीपाजारी कोणी असल्यास तिकडे पळतात. पण इतक्या अवधींत मुलाचा झटकाही निघून जातो व पुन्हां मूल पूर्ववत् दिसूं लागतें. ह्यासाठीं मुलास झटका आल्याबरोबर घाबरून न जातां घागर दीड घागर पाणी मावेल एवढें मोठें पातेलें घेऊन त्यांत ऊन पाणी ओतावें, या पाण्याची उष्णता १०५° अंश असावी. पाण्याची उष्णता पहाण्याचें साधन नसल्यास आपण आंघोळीस पाणी घेतों त्यापेक्षां किंचित् कमी कढत घ्यावें. ह्या पाण्यांत चमचाभर मोहरीची पूड टाकावी. मूल पाण्यांत असतेवेळीं त्याचे डोकीवर थंड पाण्याची घडी ठेवावी. घडी ओली राहण्यासाठीं त्यावर वरचे-वर पाणी ओतीत जावें. दहापासून पंधरा मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ मुलास त्या पाण्यांत बसवूं नये. त्यास पाण्यांतून बाहेर काढल्यानंतर त्याचें अंग चांगलें कोरडें करून, अंगांत ऊबदार कपडे घालावेत व

मऊ ऊबदार बिछान्यावर त्यास निजवावें. पाय गरम राहण्यासाठीं पायांत पायमोजे घालावेत. आंचके वरचेवर येऊं लागले तर हीच कृति पुन्हां अमलांत आणावी. वैद्याची अगर डाक्टराची मदत लौकर मिळणें शक्य नसेल अशावेळीं, मुलास ऊन पाण्यांत बसविण्यासारखा सुलभ व सुरक्षित उपाय नाहीं. झटका असतांना मुलास पिण्याचें औषध देण्यापासून अगदीं फायदा होत नाहीं. उलट औषध देण्याचा प्रयत्न केल्यास व तें बळेंच घशांत ओतल्यास, तें सरळ मार्गानें जाण्याऐवजीं श्वासनलिकेंत जाऊन मूल जास्त घाबरण्याचा फार संभव असतो. मूल सावध झालें ह्मणजे प्रथम त्यास एरंडेल तेल द्यावें ह्मणजे कोठा साफ होईल. पोटांत वायु धरला असल्यास शेपांचें पाणी धाकटा चमचाभर देण्यास कांहीं हरकत नाहीं. पोटांत अपक्व अन्न असल्यास वमन द्यावें. डाक्टराची अगर वैद्याची मदत मिळण्यापूर्वी वरील औषधांचा उपचार मुलास फार फायदेशीर होतो.

हिरडीच्या कठीणपणामुळें दांत बाहेर येण्यास अडथळा होऊन आंकडी येत असल्यास ती चिरून घ्यावी. झटके फारच लौकर येऊं लागले तर एक ग्रेन पोटॅश ब्रोमाइड मधांतून अगर साखरेच्या पाकांतून दिवसांतून दोन तीन वेळ द्यावें. दोन वर्षांचें मूल असल्यास दोन ग्रेन द्यावें.

जंतापासून आंकडी उद्भवली असल्यास सॅन्टोनीन अगर वावडिंगांची पूड मधांतून द्यावी व दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं चांगलें सारक औषध द्यावें, अथवा बस्ती द्यावा; वर्षाचे मुलास दोन ड्राम एरंडेल तेल व दोन औंस साबणाचें पाणी हें एकत्र करून गुदद्वारें पिचकारीनें मारावें. मुलाचा कोठा साफ झाला ह्मणजे हा विकार सहसा होत नाहीं. आंचक्याच्या तडाख्यांतून मूल बरें झालें ह्मणजे त्यास बालामृतासारखीं पौष्टिक औषधें द्यावींत व चांगलें अन्न द्यावें.

वांति.

एक वर्षांचे आंतील लेंकरांना जे अनेक अन्नपचनसंबंधीं रोग होतात त्यापैकीं वांति हा एक मुख्य होय. मुलाच्या पक्वाशयांत किती दूध मावेल याचा विचार न करतां जास्त दूध पाजलें असतां अथवा वाजवी-पेक्षां जास्त वेळ स्तनपान करविलें असतां तें पक्वाशयांत न मावल्या-कारणानें उलटीमार्गानें बाहेर पडतें. तसेंच लहान मुलांचें यकृत् मूळचें जरा मोठें असल्या कारणानें भरलेल्या पोटावर त्याचा दाब पडला असतां वांति होते. आईच्या दुधांत कांहीं कारणानें बिघाड झाल्यास अथवा दुधांत लोणी व मलईसारखे पदार्थ जास्त उत्पन्न झाल्यास तें दूध मुलास पचत नाहीं, त्यामुळें उलटी होऊन तें पडतें. वांति होण्यास मुख्य कारण अपचन होय. शिवाय कांहीं विशेष विकृतींत एकसारखी उलटी होऊं लागते किंवा आरंभीं होते. देवी, गोंवर, मेंदूचा दाह, इत्यादि विकारांत आरंभींच वांति होते. माकडखोंकल्यांत मूल खोक-तांना बहुतकरून ओकतें. मुलें बहुधा कफ गिळतात. त्यामुळें तो अन्नाबरोबर बाहेर पडतो, ओकून पडलेलें दूध पूर्ववत् फार थोडे प्रसंगीं बाहेर पडतें. बहुधा तें गुठळ्या गुठळ्या अथवा दह्यासारखें होऊन पडतें. त्यास आंबट वास येतो व मुलाचे तोंडासही आंबट वास असतो.

उपचार:—मुलास स्तनपान अगर दूध पाजल्यानंतर डाव्या कुशीवर कधींहीं निजवूं नये. उजव्या कुशीवर अगर पाठीवर निजवावें, यायोगानें उलटी होण्याचें कारण नाहींसें झाल्यामुळें वांति आपोआप बंद होते व औषधोपचाराची अगदीं जरूर लागत नाहीं. वरीलप्रमाणें व्यवस्था ठेवली असतां जर मुलास एकसारखी वांति होऊं लागली तर मातेच्या अगर वरच्या दुधांत कांहींतरी दोष आहे असें समजावें. मुलास दूध पचत नाहीं ह्याची खातरी करून घेण्याकरितां प्रथम कांहीं

दिवस स्तनपान कमी वेळ करवावें व वरच्या दुधाचें प्रमाणही कमी करावें ह्मणजे पोटांत जास्त दूध गेल्यामुळें वांति होत असल्यास चटदिशीं बद होते. वरच्या दुधांत थोडी चुन्याची निवळी मिसळावी. दुधांत निवळी मिसळल्यापासून कोणते फायदे आहेत व ती कोणत्या प्रमाणांत मिसळावी हें मागें सांगितलें आहे.

मुलास मातेचें दूध पचत नसल्यास तें पाजूं नये, वरदूध पाजावें. मूल दिवसेंदिवस दूध न पचल्यामुळें अशक्तच होऊं लागलें व टाळ खोल गेली असेल तर वरदूध देण्यांत कांहींतरी चुकी घडते असें समजून तें डाक्टर सांगतील त्याप्रमाणें तयार करून द्यावें.

इतकें करूनही उलटी न थांबल्यास मुलास सारक देऊन कोठा साफ करावा. व नंतर ॲसिड हैड्रोक्लोरिक डिल्यूट २ थेंब व एक द्राम सरबत व थंडें पाणी घालून पाजावें. अन्नपचनापासून वांति होत असल्यास अन्नाचा पाक करण्याच्या कामीं याचा फार उपयोग होतो. कधीं कधीं ॲसिड हैड्रोसॅनिक डिल्यूट ३ थेंब व पोस्याश नाइट्रेट (सोरा) अर्धा द्राम घेऊन त्याच्यामध्यें एक औंस पाणी घालून त्यांत थोडेसें सरबत मिश्र करून त्यांतील दर वेळेस एक लहानसा चमचाभर औषध दिवसांतून ३ वेळ द्यावें. हें औषध जालीम असल्या कारणानें डाक्टराच्या सल्ल्याशिवाय देऊं नये व घरांतही ठेऊं नये.

गालफुगी अथवा गालगुंड.

हा विकार एक वर्षाच्या आंतील मुलास क्वचित् होतो. हा रोग स्पर्शसंचारी विकारांपैकीं एक आहे. हा सांथीनें येतो. याची सांथ एकदां गांवांत आली ह्मणजे ती फार लौकर पसरते. हा मुलांसच फार होतो. मोठ्या माणसांस क्वचित होतो.

लक्षणें:—यांत प्रथम थोडासा ज्वर येऊन नंतर चोवीस तासांनीं मुख्यत्वेंकरून कानाच्या खालीं असणाऱ्या गांठीं दुखूं लागतात व त्या

ठिकाणीं सूज दिसूं लागते. गांठी फार सुजल्यामुळें मुलास कांहीं खातां येत नाहीं. त्या ठणकूं लागतात. यामुळें मूल वारंवार रडूं लागतें. हा विकार चार पांच दिवसांत कमी होणारा असल्याकारणानें, शरीरास फारसा अपाय होत नाहीं. सुजेवर सकाळ संध्याकाळ ऊन पाण्याच्या पिळ्यानें शेकावें ह्मणजे वेदना कमी होतात व सूजही क्रमाक्रमानें कमी होते. टिंकचर आयोडीनचा यावर लेप करावा. कोष्ठशुद्धि होण्यासाठीं त्रिफळा चूर्ण अथवा मॅगनीशिआ वयाच्या मानानें द्यावा.

कान फुटणें.

हा विकार केवळ लहान मुलांसच होतो असें नाहीं, तर हा थोर माणसांसही होतो. कानांतून पू स्राव होण्यास अनेक कारणें आहेत. अशक्त प्रकृतीमुळें, दंतोद्भवाचे वेळेस, अथवा विस्फोटिक ज्वर येऊन गेल्यावर अथवा डोळ्यांतील अभिष्यंद बंद झाल्यावर कानांतून पू वाहूं लागतो.

लक्षणें:—यांत आरंभीं मुलाचा कान फार ठणकूं लागतो, कान कोरडा पडतो, मूल एकसारखें कानाकडे हात नेऊन रडूं लागतें, रात्रीं झोंप येत नाहीं, ज्वर येतो. कान फुटून त्यांतून स्राव गेला ह्मणजे बरें वाटतें. यास वेळेवर उपचार केला तर फार चांगलें, नाहींतर स्राव कोणत्याही औषधानें लौकर बरा होत नाहीं. कानांतून स्राव इतका वाहतो कीं, दिवसांतून तो तीन चार वेळ धुतला तरी कान पुवानें भरलेला असतो. यापासून कित्येक वेळां ऐकण्यास कमी येतें. क्वचित् प्रसंगीं हा विकार मेंदूपर्यंत वाढत जाऊन अनिष्ट परिणाम घडण्याचा फार संभव असतो.

उपचार:—कान फुटण्यास जें कारण झालें असेल त्यावर प्रथम उपचार करावेत व त्याबरोबर दररोज सकाळ संध्याकाळ कोमट पाण्यानें कान स्वच्छ धुवावा व त्यांत समुद्रफेंसाची वस्त्रगाळ पूड थोडी

घालावी. तुरटीच्या पाण्यानें रोज दोनदां कानांत पिचकारी मारून कान धूत जावा. कानांत ठणका फार असल्यास ग्लिसराईन ओपायाचे दोनतीन थेंब कानांत सोडावे अथवा तुळशीच्या अगर सतापाच्या पाल्याच्या रसाचे दोनचार थेंब सकाळ संध्याकाळ सोडावे. यानें कानांतील ठणका लौकर राहतो. मुलाची शरीरप्रकृति सुधारण्यासाठीं प्रथम सारक औषध देऊन मग शक्तिवर्धक औषधें द्यावीत. या विकारावर वैद्याकडून अथवा डाक्टराकडून उपचार करवावेत. घरांत औषधोपचार करण्याचे भानगडींत पडूं नये.

तोंड येणें.

हा विकार फारकरून ज्या बालकांची खाण्यापिण्याची बरोबर व्यवस्था राहत नाहीं, जीं नेहमीं अशक्त व रोगी असतात, जेथें स्वच्छतेचा अभाव असतो, त्यांस होतो. तसेंच ज्या मुलांच्या आईस उष्णतेचा विकार झालेला असतो त्यांस जन्मल्यानंतर एकदोन महिन्यांतच हा रोग होतो. देवी, गोंवर इत्यादि स्फोटकर विकारांतही मुलांचें तोंड फार येतें.

लक्षणें:—यांत प्रथम मलाची जीभ, ओंठ, गाल यांस आरक्तपणा येतो व नंतर त्यांवर बारीक पांढरे फोड येतात व फुटले म्हणजे पांढरे अथवा पिंवळे चट्टे पडतात. कित्येक वेळां तोंडांतील फोड इतके दाट असतात कीं, ते सर्व फुटून चवली एवढाल्या आकाराच्या चकांद्या पडल्याचें पाहण्यांत येतें. फोड घशापर्यंतसुद्धां पसरतात. यामुळें मुलास गिळतांना फार त्रास होतो. तोंड आलें म्हणजे लाळ एकसारखी गळूं लागते, मूल स्तनपान करीत नाहीं, तोंडास एका प्रकारची घाण मारते, हनुवटीखालील भागावर सूज येते व किंचित् तापही येतो. तहान फार लागते व कधीं कधीं जुलाबही होतात.

उपचार:—यास टाकणखार व तुरटीसारखें उत्तम व साधें गुण-

कारी औषधच नाहीं. टाकणखार एक चवलीभार घेऊन त्याची लाही करावी व ती लाही मधांत अगर ग्लीसराईनमध्यें खलून जिभेस वरचेवर लावावी. तुरटीचाही त्याचप्रमाणें उपयोग करावा. कोष्ट-शुद्धि होण्याकरितां त्रिफळाचें चूर्ण अथवा सोनामुखीचें चूर्ण वयाच्या मानानें मधांतून चाटवावें.

डोळे येणें (नेत्राभिष्यंद).

मुलास लहानपणीं होणारा हा एक सामान्य विकार होय. हा विकार लहान लेंकरास सांसर्गानें फार होतो. पावसाळ्याच्या दिवसांत थंड हवा डोळ्यास लागल्यामुळेंही अनेक मुलांचे डोळे आलेले पाह-ण्यांत येतात. हा विकार मुलांस वारंवार होतो. याशिवाय देवी, गोंवर किंवा दुसरे स्फोटयुक्त ज्वर ह्यांमध्येंही डोळ्याचा दाह होण्याचा पुष्कळ संभव असतो.

डोळे आले ह्मणजे प्रथम पापण्या ताठून लाल होतात, व किंचित् सुजतात. डोळ्यांच्या आंतील श्लेष्मलत्वचा (तांबूस मांसलभाग) आरक्त दिसूं लागते व डोळयांचा श्वेतभागही अगदीं आरक्त होतो. डोळयांतून एकसारखा पातळ पाण्यासारखा स्राव वाहत असतो व कधीं पूमिश्रित स्रावही वाहतो. मुलास उजेडाकडे पाहवत नाहीं. डोळ्यांची आगआग होते, ठणका लागतो, व खुपल्यासारखें होतें. सकाळीं उठण्याचे वेळीं डोळे चिकटून राहिले असल्याकारणानें फारच त्रास होतो. केव्हां केव्हां डोळ्याचे कृष्णभागावर बारीक बारीक फोड (आहेरा) येतात, परंतु ते डोळयांची सूज व लाली कमी झाली ह्मणजे आपोआप जातात. मुलाचे डोळे आले ह्मणजे आईस फार त्रास होतो, कारण डोळा खुपत असल्याकारणानें मूल रडत असतें, कांहीं खात नाहीं व स्तनपानही करीत नाहीं.

मुलांचे डोळे आले ह्मणजे तावडतोब उपचार करावेत, हयगय बिलकुल करूं नये. कारण अनेकवेळीं निव्वळ आईबापांच्या हयगयी-मुळें कोवळ्या बालकाचे डोळे गेल्याचें पाहण्यांत येतें. हातास जखम झाली अथवा तो मोडला तर नीट करितां येतो, पण दृष्टि एकदां नाहींशी झाली ह्मणजे पुनः येत नाहीं. मुलांच्या डोळ्यासंबंधीं हयगय करणें ह्मणजे त्यास आंधळें करणें होय.

चिकित्साः—अगदीं प्रथमारंभीं डोळे ऊन पाण्यानें दिवसांतून दोन वेळ शेकावेत अथवा थंड पाण्याची किंवा गाईच्या दुधाची घडी डोळ्यांवर ठेवावी, यायोगानें डोळ्यांतील दाह कमी होऊन डोळे लवकर बरे होतात. पण या उपायानें एकदोन दिवसांत डोळ्यांच दाह (लाली) कमी न झाला तर त्यांत काडीखार (नैट्रेट आफ सिल्व्हर) दोन ग्रेन एक औंस पावसाच्या पाण्यांत विद्रुत करून त्या-पैकीं एकएक थेंब दिवसांतून दोन तीन वेळां डोळ्यांत घालावा, किंवा तुरटी ६ ग्रेन व शुद्ध पावसाचें पाणी १ औंस, सल्फेट आफ झिंक २ ग्रेन व गुलाबपाणी १ औंस, बोरीक ॲसिड ६ ग्रेन व गुलाबपाणी १ औंस, ह्यांपैकीं कोणतेंही औषध रोज सकाळ संध्याकाळ दोन दोन थेंबप्रमाणें घालीत जावें. यापैकीं कोणत्याही उपायानें डोळे बरे न होतां जास्तच सुजले तर मुलास डाक्टराकडे घेऊन जावें. डाक्टर जवळ नसल्यास ज्या ठिकाणीं दवाखाना असेल त्या ठिकाणीं न्यावें. डोळे नेहमीं सकाळ संध्याकाळ ऊन पाण्यानें धुवावेत.

पूयनेत्राभिष्यंदः—मोठ्या माणसाच्या पूयप्रमेहाची लस डोळ्यांस लागून तीव्र दाह (सूज) उत्पन्न होतो. व ह्मणूनच यांस पूयप्रमेह-जन्यदाह (गनोरीअल ऑपथेलमिया) ह्मणतात.

उदरजअभिष्यंदः—प्रसूतीसमयीं मूल मातेच्या अपत्यपथांतून बाहेर पडतांना त्या ठिकाणीं असलेल्या दोषिक स्रावांचा (मग तो

पूयप्रमेहाचा असो अथवा उष्णतेच्या चस्यांचा असो) मुलाचे डोळ्यांत प्रवेश होऊन त्यापासून डोळ्यांच्या श्लेष्मलत्वचेचा दाह उद्भवतो. यास उदरजअभिष्यंद असें ह्मणतात. लेंकराचे डोळे जरी उपजण्याचे समयीं मिटलेले असतात, तथापि पापण्यांमध्यें कोणत्याही पदार्थांचा प्रवेश न होण्याइतक्या मजबूत त्या एकमेकास चिकटलेल्या नसतात, त्यामुळें प्रवाही स्रावाचा शिरकाव डोळ्यांत एखादेवेळीं होण्याचा बराच संभव असतो. कधीं कधीं मूल जन्मल्यानंतर मातेच्या अथवा सुइणीच्या द्वारें अथवा लेंकरांस पुसणेस घेतलेल्या रुमालाचे द्वारें पू डोळ्यांस लागूनही डोळे येतात. कधीं कधीं थंडी, सर्दी अथवा कडक उन्हाळा अथवा इतर हवेंतील फेरफार हे पूयनेत्राभिष्यंद होण्यास कारणीभूत होतात.

यांत होणारीं लक्षणें फार तीव्र व त्रासदायक असतात. त्यामुळें मुलें एकसारखीं रडूं लागतात, डोळे चोळतात, त्यांस किंचित् ज्वर येतो, डोळ्यांपासून एकसारखा पांढरा स्राव वाहत असतो.

चिकित्साः——मुलाचे डोळे सकाळ संध्याकाळ ऊन पाण्यानें चांगले धुवावेत व त्यांत वर सांगितलेल्या काडीखारमिश्र उदकाचे दोन दोन थेंब सोडावेत. रात्रीं निजतेवेळीं पापण्या चिकटूं नयेत ह्मणून पापण्यांस तूप अगर तेल लावावें.

डोळ्यांत पुवाचा संचय जास्त होऊन डोळे फार सुजल्यासारखे दिसल्यास पापण्या वर करून आंतील सर्व स्राव वरचेवर पुसून काढावा. हा स्राव पुसून काढण्याचे वेळीं मुलें फार रडतात, पण त्याकडे अगदीं लक्ष देतां कामा नये.

डोळ्यांचे आंत पू जास्त झाल्यास व तो वरचेवर स्वच्छ पुसून धुवून न टाकल्यास, डोळ्याचे कृष्णभागास क्षतें पडून तो सडून जाण्याचा फार संभव असतो. कृष्णभागावर एकदां यापासून क्षत

पडलें ह्मणजे तें लवकर बरें होत नाहीं. डोळ्यांस क्षतें पडलीं आहेत असें दिसल्यास त्यांस घरीं औषधोपचार करण्याच्या भानगडींत पडूं नये. रोग्यास डाक्टराकडे अगर वैद्याकडे तावडतोब घेऊन जावें.

उदरजअभिष्यंद न उद्भवूं देण्यासाठीं मूल जन्मल्याबरोबर त्याचे डोळे चांगले स्वच्छ धुवून पुसून काढावेत. धुण्याकरितां रसकापराचे (१ भाग रसकापूर व १००० भाग पाणी) पाण्याचा उपयोग करावा. डोळ्यांत फारच पू येऊं लागल्यास हळदीच्या (१ औंस हळद व २० औंस पाणी काढ्यानें तें शेकलें असतां डोळ्यांची आग कमी होऊन सूज कमी होते व स्रावही कमी होण्यास त्याचा उपयोग होतो.

खुपऱ्या येणें:—(ग्रॅनुलर आपथ्यालमिया) मागें सांगितलेल्या डोळ्यांच्या विकारासारखाच हा विकार आहे, पण यांत पापण्यांच्या आंतील भागावर सूज असून त्यावर टांचणीच्या डोक्याएवढे बारीक अंकुर उत्पन्न होतात. हे वरच्या व खालच्या अशा दोन्ही पापणीवर दृष्टीस पडतात, ह्या अंकुराचे आंत व स्रावांत एक प्रकारचे फार सूक्ष्म जंतू असतात व त्यांपासून हा विकार उद्भवतो असें सिद्ध झालें आहे. हा विकार कृमिजन्य असल्याकारणानें दुसऱ्यास स्पर्शानें फार लौकर उद्भवतो. डोळ्यांत फूल पडण्यास हे अंकुरच कारण होतात. खुपऱ्यापासून डोळ्याचे कांचभागावर कसे वाईट परिणाम घडतात हें लिहीत बसल्यास ह्या विषय फारच मोठा होईल, ह्मणून तसें करणें सोडून देऊन आपण या विकाराच्या लक्षणाकडे वळूं.

लक्षणें:—या विकारांत मुलाचे डोळे सुजतात, पाणी एकसारखें वाहूं लागतें, उजेडाकडे पाहवत नाहीं, डोळ्याचे आंतील तांबडा भाग लाल झालेला असतो, व त्यावर खुपऱ्या वाढलेल्या दृष्टीस पडतात. डोळ्यांत एकसारखी ठणक असते, व रेती बोंचल्या-प्रमाणें बोंचते.

खुपऱ्यांची तीव्र स्थिति कमी झाली ह्मणजे डोळ्यांतील आरक्तता कमी होते, दाह कमी होतो, पण डोळ्यांत कांहीं गेल्यास अथवा धूर लागल्यास ते फार दुखूं लागतात. हा विकार लौकर बरा होत नाहीं. व केव्हां केव्हां यापासून कायमचें अंधत्व प्राप्त होतें.

उपचारः—मुख्य गोष्ट जी ध्यानांत ठेवावयाची ती ही कीं, खुपऱ्याच्या विकारापासून डोळ्यांच्या आंतील मांसल तांबूस भागाचा नाश होण्याचा फार संभव असतो. यासाठीं त्याचा नाश न व्हावा ह्मणून जितक्या लौकर खुपऱ्यांचा बिमोड होईल तितकें चांगलें. रोगाचा तीव्र अंमल असल्यास त्यास तीव्र (कडक) उपचार करण्याचें कारण नाहीं. कारण तीव्रदाह स्वाभाविक क्रमानेंच चारपांच दिवसांत कमी होऊं लागतो व त्याबरोबर खुपऱ्याही कमी होऊं लागतात. मागें सांगितलेल्या उपचारांपैकीं कोणत्याही औषधाचे थेंब डोळ्यांत सोडले असतां हरकत नाहीं. अफूच्या बोंडांच्या काढ्यानें डोळे सकाळ-संध्याकाळ प्रथम स्वच्छ करून नंतर शेकावेत. हळदीच्या काढ्यानेंही शेकल्यास बराच उपयोग होतो. आपल्यामध्यें हळदीच्या पाण्यांत पिंवळीं केलेलीं फडकीं डोळे पुसण्यास देण्याचा जो प्रघात आहे तो फार चांगला आहे.

तांबड्या गुंजांचा काढा (सुमारें शेंकडा तीन प्रमाणाचा) करून रोज सकाळसंध्याकाळ अथवा दिवसांतून तीनवेळांसुद्धां डोळ्यांस लावावा. काढा लावणें तो फडक्याचे मृदु बोळ्यानें लावावा. किंवा डोळ्याचे आंतील मांसलभागावर (खुपऱ्यांवर) हलक्या हातानें चोळावा. ह्या विकारांत नुसत्या डोळ्यांस उपाय करून चालत नाहीं, तर त्याबरोबर शरीरप्रकृति सुधारण्यासाठीं शक्तिवर्धक औषधें वैद्याकडून अथवा डाक्टराकडून देववावींत. रोग्यास नेहमीं मोकळ्या हवेंत न्यावें. त्याची शरीरप्रकृति सुधारावी ह्मणजे डोळे लवकर बरे होण्यास फार मदत होते.

वर सांगितलेल्या प्रकारांशिवाय डोळ्यांचे आणखी पुष्कळ विकार आहेत ते सर्व देऊन जागा अडविण्याचा माझा विचार नाहीं. पण एवढें सांगितल्यावांचून राहवत नाहीं कीं, बालसंगोपनाचें महत्वाचें कर्तव्य बजावण्याचे कामीं ज्या अनेक गोष्टींची काळजी घ्यावी लागते त्यापैकीं लेंकरांच्या डोळ्यांची काळजी घेणें ही एक फार महत्वाची गोष्ट आहे. केवळ आईच्या अज्ञानपणामुळें व निष्काळजीपणामुळें कित्येक निरपराधी तान्हुलीं जन्मांध झाल्याचीं उदाहरणें पाहण्यांत येतात. जी आई आपल्या जिवाचीही पर्वा न करतां आपल्या पोटच्या गोळ्याचें संरक्षण करिते, तीच आई मुलांचे डोळे जावेत अशी इच्छा करील काय? खरोखर कधींही करणार नाहीं. आपण कित्येक मुलें अंध झाल्याचीं पाहतों ह्याचें कारण केवळ आयांचें अज्ञान होय. हें अज्ञान घालविण्याचा प्रयत्न प्रत्येक सुजाण मनुष्यानें केला पाहिजे. हा प्रयत्न करण्याचा मुख्य मार्ग ह्मटला ह्मणजे शिक्षण होय. ज्या स्त्रियांस लिहितांवाचतां येतें त्यांनीं अशाविषयीं माहिती मिळवून आपल्या अज्ञान स्त्रीभगिनींस उपदेश करून माहिती करून द्यावी. ह्मणजे अल्पवयीं अर्भकांवर उद्भवणारीं पुष्कळ संकटें सहज टळतील.

देवी.

बाल्यावस्थेंत बालकांस होणाऱ्या भयंकर रोगांपैकीं हा एक विकार होय. हा रोग लहान मुलांसच होतो असें नाहीं, तर केव्हां केव्हां मोठ्या माणसांसही होतो. देवी आयुष्यांतून सर्वांना एकदां तरी येतात, पण एकापेक्षां जास्त वेळ देवी आलेलीं कांहीं माणसें पाहण्यांत येतात. पहिल्या खेपेपेक्षां दुसऱ्या खेपेस देवींचा जोर कमी असून आजाऱ्यास क्लेशही कमी होतात. हा रोग अमक्या हवेंतच होतो असें नाहीं, सर्व ठिकाणीं सर्वत्रांस होतो, पण उष्णकटिबंधांतील लोकांत तो फार होतो. हा रोग सांथीनें येतो. देवीची सांथ एक

दोन वर्षांनीं तरी प्रत्येक गांवांत येते. या सांथीच्या सपाट्यांत जे कोणी सांपडतात, त्यांत कित्येक बरे होतात, कित्येक मृत्यूच्या दाढेंत सांपडतात, कित्येक तर जन्मांध, लुलें, पांगळे व कुरूप होतात. ह्या रोगाचें कारण एकप्रकारचें जालीम विष होय. देवीची सांथ जानेवारीपासून ते जूनपर्यंत असते. इतर महिन्यांत ती फार क्वचित् उद्भवते. हा विकार स्पर्शसंचारी असल्याकारणानें एकापासून दुसऱ्यास व दुसऱ्यापासून तिसऱ्यास फार जलद जडतो. या विषाचा शरीरांत शिरकाव झाल्यापासून बारा किंवा चवदा दिवसांचे सुमारास या रोगाचा प्रादुर्भाव होतो.

लक्षणें:—प्रथमावस्था--प्रथम थंडी भरून ज्वर येतो. मस्तक दुखूं लागतें, वांति होते, आणि पाठींत व कमरेंत दुखूं लागतें. जिभेवर सफेत बुरशी येते, चेहरा आरक्त दिसतो व मूल अगदीं निश्चेष्ट पडतें. ज्वर १०३ डिग्रीपासून १०४ पर्यंत वाढतो. केव्हां केव्हां घसा बसतो, नाका डोळ्यांतून पाणी येतें, झोंप येत नाहीं. हीं चिन्हें तीन दिवसपर्यंत असतात.

दुसरी अवस्था:—ज्वराचे तिसरे दिवशीं प्रथम कपाळावर, तोंडावर, मणगटावर व नंतर इतर भागांवर लाल पुरळ दिसूं लागतो. देवी उगवल्या आहेत कीं नाहींत हें ठरविण्यास कपाळावर व अंगावर हात फिरवावा ह्मणजे त्वचेखालीं बंदुकीचे छरे भरले आहेत याप्रमाणें भास होतो. देवी सर्व अंगावर दिसूं लागल्या ह्मणजे ज्वराचा जोर कमी होतो. त्या सहाव्या दिवशीं चांगल्या मोठ्या होऊन अंगावर स्पष्ट दिसूं लागतात. प्रत्येक फोडाभोंवतीं आरक्तमंडळ असतें. फोडी चांगली टवटवीत व रसभरीत असून मध्यभागीं चापटल्यासारखी दिसते. तींत प्रथम पाण्यासारखी लस असते, ती आठव्या दिवशीं पक्कदशेस येते.

तिसरी अवस्था:—आठव्या दिवशीं फोड्या पूर्णदशेस येऊन त्यांत पू बनतो. या संधीस अंगावरील त्वचा, फोड्यांच्या कमी-जास्त प्रमाणानें, सुजून डोळे झांकतात व चेहऱ्यावर विद्रूपता येते. यावेळीं ज्वर पुनः भडकतो व तो फोड्यांवर खपल्या धरीतोंपर्यंत कमी होत नाहीं. खपल्या सुमारें चौदाव्या दिवशीं बनूं लागतात. आजाऱ्याची विशेष काळजीनें शुश्रूषा करण्याची काय ती हीच अवस्था होय.

फोड्यांच्या कमीजास्त प्रमाणानें आजाऱ्याच्या शरीरावर चांगले वाईट परिणाम घडतात. फोड्या जितक्या विरळ तितकें आजाऱ्यास सुखावह होय. फोड्या जितक्या दाट तितके आजाऱ्यास क्लेश-कारक होय. कित्येकवेळां देवी इतक्या दाट येतात कीं, रोग्याचें तोंड, हात, पाय व पोटही अगदीं भरून गेलेलीं असतात, यामुळें अंगावर व तोंडावर सूज येते व रोगाचें स्वरूप फार भयंकर व भीतिप्रद होतें. फोड्या पक्वदशेंत आल्या ह्मणजे आपोआप फुटतात व आजाऱ्याच्या अंगाची तेव्हां इतकी दुर्गंधि सुटते कीं, तो निजलेल्या जागीं दुसऱ्या कोणाच्यानेंही जाववत नाहीं. यांत पुप्फुसदाह (न्युमोनिया) सारखे भयंकर संकर उद्भवण्याची फार भीति असते. गरोदर स्त्रियांस देवी आल्या तर गर्भपात होतो. तोंडांत, घशांत, डोळ्यांत व कधीं कधीं आंतड्यांतही फोड येतात. तोंडांत फोड आल्यामुळें आजाऱ्यास कांहीं खाववत नाहीं, यामुळें त्याचा त्यांतच अंत होतो. या भयंकर प्रकारच्या फोड्यांतून जे वांचतात त्यास कांहींतरी कुरूपता प्राप्त होते, मग ती अमक्याच अवयवाची असें कांहीं नाहीं, एखादेवेळीं डोळे जातात, कान फुटतात, किंवा हातपाय जातात.

उपचार:—आजाऱ्यास चांगल्या हवाशीर खोलींत निजवावें. खोलीच्या खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात, थंडीच्या दिवसांत अगर पावसाळ्यांत हवेंत फार गारठा असल्यास त्या खोलींत रसरशीत शेगडी

ठेवून त्या खोलींतील हवा गरम राखावी. आजाऱ्याच्या अंगावर हलकें पण गरम पांघरूण घालावें. उन्हाळ्याच्या दिवसांत खोलीच्या खिडक्या रात्रंदिवस उघड्या ठेवाव्यात. आजाऱ्याच्या खोलींत अडगळ अगदीं असूं नये. अडगळ फार असल्यास आजाऱ्याच्या श्वासोच्छ्वासद्वारें व मलमूत्रद्वारें बाहेर पडणारें विष त्या ठिकाणीं दडून राहण्याचा फार संभव आहे. आजाऱ्याच्या खोलींत औषधोपचार करणाऱ्याशिवाय इतरांस आंत जाण्याची सक्त मनाई असावी. लहान मुलांस तर त्या खोलीच्या आसपासही हिंडूं देऊं नये. ज्या मुलास देवी आलेल्या नसतील व गोस्तनलशीचा संस्कार करविला नसेल अशा मुलास दुसरीकडे ठेवणें फार फायदेशीर होय. हा रोग स्पर्शसंचारी असल्यानें विष दुसऱ्याचे शरीरांत कसें जाईल याचा नेम नाहीं, ह्मणून वरील खबरदारी घेणें फार अगत्याचें आहे. आजाऱ्याच्या खोलींत नेहमीं शांतता राखावी.

आजाऱ्याचा बिछाना स्वच्छ व मऊ असावा व तो वाऱ्याचा झोत आजाऱ्याच्या अंगावर येईल अशा ठिकाणीं नसावा. बिछान्यावरील कपडे मळल्याबरोबर बदलून दुसरे स्वच्छ घालावेत.

आजाऱ्याची वांति, मलमूत्र, इत्यादि घाण पदार्थ घरांतील मोरींत अगर जवळपास गटारांत न ओततां लांब एक खळगा खणून त्यांत पुरून टाकावेत, अथवा साफ जाळून टाकावेत. जाळून टाकणें हा सर्वांत उत्तम मार्ग होय. आजाऱ्याच्या अंगावरील खपल्याचीही वरीलप्रमाणें व्यवस्था करावी. आजाऱ्याच्या अंगावरील सर्व खपल्या पडल्याशिवाय त्यास दुसऱ्या मुलांत मिसळूं देऊं नये, व बाहेर खेळण्यास जाण्यास परवानगी देऊं नये.

आजारी बरा होऊन खोलींतील सर्व कपडेलत्ते बाहेर नेल्यावर त्या खोलींत पुष्कळसा गंधक जाळावा. गंधक जळूं लागतांच खोलीचीं

सर्व दारें अगदीं बंद करून तीन तास ठेवावीं. नंतर तीं उघडून कांहीं वेळ तींत मोकळी हवा खेळूं द्यावी. त्या खोलींतील भिंतीस चांगला चुना लावावा. जमीन उकरून नवीन करावी. जमिनी-वरील माती कोठेंतरी लांब नेऊन टाकावी. याप्रमाणें ती खोली चांगली स्वच्छ केल्यावर पंधरावीस दिवसांनीं उपयोगांत आणावी. उपयोगांत आणण्यापूर्वी त्यांत थोडा ऊद जाळावा.

गांवांत देवीची सांथ असल्यास प्रत्येक आईनें आपलीं मुलें देवीचा रोगी असलेल्या घरीं न जातील अशी खबरदारी घ्यावी. व त्या घरचीं मुलेंमाणसें आपलेकडे येण्याचेंहि कांहीं दिवस बंद करावें. असें करणें व्यवहारपद्धतीच्या विरुद्ध दिसेल व कित्येक अज्ञान लोक त्यास नांवेंसुद्धां ठेवतील, पण त्याकडे लक्ष देऊं नये.

औषधोपचार:—या विकारावर औषधांचा उपचार करणें जरूर आहे असें नाहीं. कारण एकदां या विकाराचें बीज शरीरांत गेलें म्हणजे कोणत्याही प्रकारें तो टाळतां येत नाहीं, अगर फोड्यांची तीव्रताही त्यापासून कमी होते असें नाहीं. तथापि विशेषतः फुप्फुस-दाहासारखें प्राणावर ओढवणारें संकट टाळण्याकरितां औषधोपचार करावा लागतो. औषधोपचार चांगल्या शिकल्या सवरल्या वैद्याकडून अगर डाक्टराकडून करवावा. घरांतील टाणाटोणा उपचार करण्याच्या भानगडींत अथवा शेजारीपाजारी सांगतील तें करण्याच्या भानगडींत कधींही पडूं नये. नेहमीं एका वैद्यावर अगर डाक्टरावर विश्वास ठेवून तो सांगेल त्याप्रमाणें वर्तन ठेवावें.

प्रथमावस्थेंत ज्वर भरल्यानंतर प्रथम कोठा साफ होण्यासाठीं एरं-डेल तेलासारखें सौम्य सारक द्यावें. त्रिफलाच्या पुडीचाही (१०–१५ ग्रेन) याकामीं चांगला उपयोग होतो. ज्वर कमी होण्यासाठीं घाम आणणारें सौम्य औषध द्यावें. ज्वर जास्त होऊन त्वचा फारच कढत

लागत असल्यास थंड पाण्याच्या बोळ्यानें अथवा ऊन पाण्याच्या बोळ्यानें आजाऱ्याचें अंग मधून मधून पुसावें. यापासून रोग्यास थोडें समाधान वाटून शांत निद्रा येते. दुसऱ्या अवस्थेंत फारसा उपचार करावा लागत नाहीं.

तिसऱ्या अवस्थेंत ज्वर पुनः वाढतो. ह्यावेळीं रोग्याचे कपडे सैल, उबदार व हलके असावेत. ते एक दोन दिवसांआड बदलले जावेत. आजाऱ्यास नेहमीं ह्या कुशीवरून त्या कुशीवर फिरवीत जावें, म्हणजे पुष्कळ दिवस अंथरुणावर एका अंगावर निजून जीं क्षतें पडतात तीं पडणार नाहींत. आजाऱ्यास थुंकण्यास, वांति करण्यास, अगर मळ-मूत्राचें विसर्जन करण्यास एक रुंद तोंडाचा मातीचा परळ असावा. त्यांत फिनाईल व थोडें पाणी घातलेलें मिश्रण नेहमीं असूं द्यावें. या योगानें परळांतील घाणींत असलेले विषारी जतू मरून जातात. रस-कापरासारख्या संपर्कदोषकारक द्रव्याच्या पाण्याचें बिछान्यावर व खोलींत सिंचन करावें. रसकापराचें मिश्रण, १ भाग रसकापूर व २००० भाग पाणी ह्या प्रमाणांत करावें. आजाऱ्याचें पथ्य दूध व साबूदाण्याची पेज हेंच बहुतकरून असावें. जडान्न अगदीं वर्ज करावें. पिण्यास थंड पाणी दिल्यास हरकत नाहीं.

देवी पक्कदशेस येण्याच्या सुमारास आपल्या देशांत भस्म व तेल एकत्र करून त्याचा लेप करण्याची चाल आहे. ती कांहीं अगदीं वाईट नाहीं. यापेक्षां गुलाबपाणी व ग्लिसराईन समभाग घेऊन तें अंगास लावावें व त्यावर तांदळाची पिठी दाट शिंपडावी. यायोगानें देवीपासून होणारी आग फार लवकर कमी होते. लहान मुलांनीं देवीच्या ठिकाणीं फार खाजवूं नये म्हणून जरूर वाटल्यास त्यांचे हात बांधावेत. आजाऱ्याच्या शुश्रूषेस असलेल्या इसमांनींसुद्धां फार काळजी घेतली पाहिजे. कारण हा विकार स्पर्शजन्य असल्याकारणानें, त्या इसमास-

सुद्धां तो जडण्याचा संभव आहे, इतकेंच नव्हे, तर त्याचेपासून दुसऱ्यासही तो जडण्याचा फार संभव असतो. यासाठीं शुश्रूषकांनीं कोणती काळजी घेणें अवश्य आहे, हें माहित असणें जरूर आहे. लहान मुलांची शुश्रूषा करणार खरी आईच होय. व तिनें खालील माहिती विशेष लक्षांत ठेवली पाहिजे.

१ शुश्रूषा करणाऱ्या परिचारकानें आपले हातपाय धुतल्याशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही वस्तूस स्पर्श करूं नये.

२ अंगावरील कपड्यांस देवीची लस किंवा वांति अथवा मलमूत्र ह्यांची घाण लागली असल्यास ते बदलावेत व ते चांगले कढत पाण्यांत उकळल्याशिवाय पुन: वापरण्यांत घेऊं नयेत.

३ आजाऱ्याच्या खाण्यापिण्यांत वापरण्यांत आलेली भांडीं चांगलीं घासून स्वच्छ केल्याशिवाय घरांतील इतर भांड्यांत तीं मिसळूं नयेत, अथवा घरांतील इतर मुलांस त्यांत खाण्यास घालूं नये.

४ आजाऱ्याच्या अंगावरचे कपडे चांगले एकदोन तास पाण्यांत उकळावे. उकळतेवेळीं ते वरचेवर काठीनें ढवळीत जावे. मग एकदोन दिवस चांगले उन्हांत वाळवून उपयोगांत आणावे. गाद्या, उश्यासारखे पदार्थ उकळतां येत नाहींत, करितां ते सर्व सातआठ दिवस उन्हांत पडूं द्यावेत. त्यांवर कॅरबॉलिक ॲसिड अथवा रसकापुराच्या मिश्रणाचें वाळतेवेळीं सिंचन करावें.

५ खालील ज्वरशामक व स्वेदोत्पादक औषध द्यावें.

लायकर अमोनिआ ॲसीटेटिस:—	१ औंस.
स्पिरिट ईथर नायट्रोसी:—	१ ड्राम.
सोरा:—	१० ग्रेन.
सरबत:—	४ ड्राम.

कापराचें पाणी:—३ औंस भरण्यासाठीं लागेल तेवढें.

प्रमाण:—वरील मिश्रणापैकीं सहा महिन्यांच्या मुलास १ ड्राम व पुढें एक वर्षपर्यंत दोन ड्राम, या प्रमाणानें द्यावें.

६ ह्या स्थितींत अंग पुसणें हासुद्धां चांगला उपाय होय. ज्वरांत आजारी खोकूं लागल्यास वरील मिश्रणांत इपीक्याक्यूआना वाईन १॥ ड्राम व टिंक्चरसील्ला १ ड्राम मिसळावें. या औषधाच्या सहाय्यानें कफोत्सर्जन होऊन ज्वरांतील उष्णताही कमी होते.

७ छातींत कफ फारच दाटून श्वास घेण्यास अडथळा होऊन बालकाचें पोट एकसारखें उडूं लागल्यास व नाकपुड्या ताणूं लागल्यास कफ पडण्यासाठीं तुरटी ३ ड्राम व सरबत १ औंस, याचें चांगलें मिश्रण करून, यापैकीं १ ड्राम प्रत्येक १० मिनिटांनीं उलटी होईपर्यंत द्यावें.

८ आंतड्याचा दाह होऊन रेच फार होऊं लागल्यास बेलफळाच्या गिराचा काढा करून द्यावा. अथवा मायफळाचें चूर्ण ५ ग्रेन, दालचिनीची पूड ३ ग्रेन, व अफूचा अर्क १ थेंब, व सरबत २ ड्राम घालून बालकास दिवसांतून ३ वेळ पाजावें. वांति फार होत असल्यास इपिक्याकुआना वाईनचा १ थेंब एक औंस पाण्यांत मिसळून त्यापैकीं थोडेंसें उलटी बंद होईपर्यंत पाजावें किंवा लिंबाचें सरबत थोडें द्यावें.

९ घशांत फोड झाले असल्याकारणानें जर कांहीं गिळवत नसेल तर टाकणखाराच्या लाहीची पूड मधांत खलून लावावी, अथवा तुरटीचें मिश्रण करून त्याच्या गुळण्या करण्यास वरचेवर सांगावें.

१० डोळ्यांत श्वेत अगर कृष्ण भागावर फोड्या आल्या असल्याकारणानें मुलानें डोळे मिटून धरले असल्यास ते सकाळसंध्याकाळ ऊन पाण्यानें स्वच्छ धुवावेत व त्यांत पू वगैरे घाण न राहील अशी खबर-

दारी घ्यावी. डोळे रात्रीं चिकटूं नयेत ह्मणून डोळ्याचे पापणीस दुधावरची साय अथवा खोबरेल तेल लावावें.

११ विकाराच्या तीव्रतेमुळें आजाऱ्यास शांत झोप येत नसल्यास झोंप येण्यासाठीं अफूसारखें औषध द्यावें, पण हें औषध वैद्याच्या अगर डाक्टरच्या सल्ल्याशिवाय कधींही देऊं नये.

या विकारांत अनेक प्रकारचे संकर उद्भवतात, त्या सर्वांचें निवारण भिषग्शिवाय इतरांचे हातून होणें शक्य नाहीं, ह्मणून तें त्याकडूनच करवावें.

गोंवर.

हा आजार देवीच्या रोगासारखा भयंकर जरी नाहीं तरी, पुष्कळदा ह्या अजारापासूनही बालकाच्या जिवाचा नाश झाल्याचें आढळतें; पण तो देवीपेक्षां पुष्कळ कमी. हा रोग बहुतकरून बाल्यावस्थेंत होतो. व एकदां झाला ह्मणजे पुनः होत नाहीं. क्वचित् प्रसंगीं दुसऱ्यांदाही होतो. मोठ्या माणसासही केव्हां केव्हां तो झालेला आढळतो. याची सांथ एक दोन वर्षांनीं एकदां तरी येते. मे व जून महिन्यांत याची सांथ फार जोरांत असते. पहिले तीन चार महिन्यांत हा मुलास क्वचित येतो या रोगाच्या विषाचा संसर्ग झाल्यापासून १० १२ दिवसांनीं विकारांचीं खरीं लक्षणें दिसूं लागतात. संसर्ग घडल्याशिवाय हा विकार केव्हांही होत नाहीं. उन्हाळ्यांत व थंडीचे दिवसांत हा विकार फार जाचतो.

लक्षणें:— यांत मुलास पडसें येऊन नाकांतून पाणी गळूं लागतें, व थोडा ज्वर येतो, व डोकें गरम होतें, शिंका येऊं लागतात, उजेडाकडे पाहवत नाहीं, अंग ठणकूं लागतें, घसा लाल होऊन त्याठिकाणीं सूज येते व त्यामुळें वरचेवर खोकला येतो, गळ्याच्या गांठी दुखतात व सुजतात. वरील लक्षणाचा जोर विशेषेंकरून संध्याकाळीं

व रात्रीं जास्त असतो. तिसऱ्या दिवशीं वरील सर्व लक्षणें वाढून ताप १०४ डिग्रीपर्यंत वाढतो, खोकला इतका होतो कीं, मुलास एकसारखा ठसका लागल्यानें झोंप अगदीं येत नाहीं. तहान फार लागते. व सर्व तोंड लाल होऊन केव्हां केव्हां जिभेवर, गालाच्या आंतील बाजूस व ओंठांवर फोड येतात. फारकरून चवथे दिवशीं कपाळावर, तोंडावर, मानेवर बारीक पुरळ दिसूं लागतो; नंतर तो सर्व अंगभर पसरून शेवटीं हातांपायांवर दिसूं लागतो; पुरळ उगवण्याच्या मुदतींत ज्वर, खोकला इत्यादि लक्षणें फार तीव्र होतात. प्रथमारंभीं पुरळाचा रंग साधारण लाल विटेसारखा असून, त्याचा आकार गोल असतो. हा पुरळ पिसवांचे दंशाप्रमाणें दिसतो. पुरळाचे दाणे एकांतएक मिळून त्याचे पुंजके बनतात. ते सभोंवतालच्या त्वचेपेक्षां किंचित् वर असल्यासारखे भासतात. यामुळें कपाळावर व तोंडावर हात फिरविला असतां हातास ती जागा खरबरीत लागते. पुरळ सर्व अंगभर पसरला असल्याकारणानें तोंड व सर्व अंग सुजल्यासारखें दिसतें. कित्येक वेळां डोळ्यांतही पुरळ येतो यामुळें डोळ्यांतील श्वेतभाग आरक्त होऊन डोळ्यांतून पाणी वाहूं लागतें व उजेडाकडे अगदीं पाहवत नाहीं. अंगावरील पुरळ तीन दिवसपर्यंत टिकतो. नंतर ज्या क्रमानें तो बाहेर पडला असेल त्या क्रमानेंच मावळत जातो. जसजसा पुरळ मावळूं लागतो, तसतशीं ज्वर, खोकला इत्यादि लक्षणें कमी कमी होत जातात. नवव्या अगर दहाव्या दिवशीं गोंवराचीं सर्व लक्षणें अगदीं नाहींशीं होतात. पुरळ मावळल्यानंतर पुढें कांहीं दिवस अंगास एकसारखी खाज सुटून खराब झालेल्या त्वचेचा कोंडा पडूं लागतो.

गोंवराचें स्वरूप सौम्य प्रकारचें असल्यास मूल फारकरून दुसऱ्या आठवड्याचे शेवटीं चांगलें होतें. पुढें नुसती क्षीणता शिल्लक असते. पण ज्यावेळीं गोंवराचें स्वरूप फार तीव्र असतें अशावेळीं पुरळ फार

दांत उगवतो, त्याचा रंग फिकट असतो, ज्वर फार भरतो, व कित्येक प्रसंगीं तर फुप्फुसदाहासारखे भयंकर विकार होतात; किंवा पुरळ एकदम मावळतो. पुरळ एकदम मावळणें हें रोग्याच्या जीवितास अपायकारक आहे. गोंवर उगवण्याचे सुमारास अगर पुरळ दिसूं लागल्यानंतर कांहीं दिवसांनीं, विशेषतः उन्हाळ्याचे दिवसांत, थोडी सर्दी झाल्यानें खोकल्यापेक्षां हगवणीसारखा भयंकर रोग लागण्याचा फार संभव असतो. मूळचा कांहीं आजार असून त्यांत गोंवर येणें ह्मणजे आगींत तेल ओतण्याप्रमाणें होय. गोंवरांत मुलाच्या जिवास अपाय करणारे संकर झटले ह्मणजे हगवण व फुप्फुसदाह हे होत.

इतर दोषिक ज्वराप्रमाणें गोंवरापासूनही, पुष्कळदां, प्रकृतींत कायमचे विकार जडतात. मज्जेस क्षीणता आल्यानें बुद्धीस मंदपणा येतो. डोळ्यांत फुलें पडतात. याशिवाय गोंवरानंतर कांहीं दिवसांनीं मुलाचे गालाचे आंतील बाजूस एक प्रकारचें फार भयंकर क्षत उद्भवतें. हें क्षत इतकें भयंकर असतें कीं, त्यापासून मुलाचा सर्व गाल सडून जाऊन आरपार भोंक पडतें व वेळींच त्यास उपचार न झाल्यास त्यांत बालकाचा जीवही जातो. यास इंग्रजींत "नोमा" असें ह्मणतात.

उपचारः— हा विकार कांहीं ठराविक मुदतींत बरा होणारा असल्या कारणानें फारसा उपचार करावा लागत नाहीं. पण ज्यावेळीं त्यांत दुसरे संकर उद्भवतात, अशा वेळीं त्यास त्वरित उपचार करणें फार अगत्याचें आहे. देवीच्या व गोंवराच्या विकाराची चिकित्सा जवळ जवळ सारखीच असल्याकारणानें ती पुनः येथें देण्याची जरूर नाहीं.

कांजिण्या.

हाही एक स्फोटकर ज्वर आहे. याचें स्वरूप देवी, गोंवर या विकारांपेक्षां फार सौम्य असतें. या विकाराचें बीज शरीरांत गेल्यापासून तें सुमारें चार दिवसांनीं बाहेर पडतें. हा विकार स्पर्शसंचारी आहे.

त्यांत उगवणारे पुरळ प्रथम छातीवर व भुजावर दिसतात व नंतर सर्व शरीरावर पसरतात. पुरळ दिसूं लागण्यापूर्वी प्रथम थोडा ज्वर येऊन नंतर दुसऱ्या दिवशीं पुरळ चांगला दिसूं लागतो. या पुरळांत तिसऱ्या दिवशीं पाणी होऊन चवथ्या दिवशीं फुटून त्यावर खपली धरण्यास सुरवात होते. सातव्या अगर आठव्या दिवशीं खपल्या पडून जातात. या विकारांत फार करून संकर उद्भवत नाहीं व उद्भवल्यास मुलाचे जीवितास फारसा अपाय घडत नाहीं.

उपचार:—मुलाचे अंगावर पुरळ दिसूं लागल्यापासून तों खपल्या पडून जाईपर्यंत त्यास सतत निजवून ठेवावें. बाहेर खेळण्यास जाऊं देऊं नये. अंगावर पुरळ दिसतांच सौम्य रेचक देऊन कोठा साफ करून साधें व हलकें अन्न खाण्यास दिलें ह्मणजे झालें.

डांग्या खोकला.

सांथीनें येणाऱ्या स्पर्शजन्य विकारांपैकीं हा एक विकार होय. हा नेहमीं लहान मुलांसच होतो. केव्हां केव्हां वीस वर्षांचे माणसांसही हा झाल्याचें आढळतें. हा विकार एकदां झाला ह्मणजे पुन्हा होण्याची अगदीं भीति नसते. या रोगाची सांथ एकदां गांवांत आली ह्मणजे सर्व गांवांत फार जलद पसरते. मुलांपेक्षां मुलींसच हा विकार जास्त झाल्याचें आढळतें. हा पाहिजे त्या महिन्यांत उद्भवतो. याची मुदत दोन आठवड्यांपासून तीन महिन्यांपर्यंत असते. तो पुढें हळूहळू कमी होत जातो. हा विकार झाला असतां, दुसरे (फुप्फुस-दाह, हगवण) संकर उद्भवून मुलाचे जिवास अपाय घडण्याचा फार संभव असतो. या खोकल्याचें विष कफांत असतें व हें विष एका प्रकारच्या सूक्ष्म जंतूंपासून उत्पन्न होतें. सुदृढ प्रकृतीच्या मुलाची यापासून अगदीं दशा होऊन जाते. मग अशक्त व रोगी मुलां-विषयीं तर बोलावयासच नको.

लक्षणें:—या रोगास फार करून पडशापासून प्रारंभ होतो. प्रथम किंचित् ज्वर येऊन नाक वाहूं लागतें, घसा घोगरा होतो, व खोकल्याची राहून राहून उबळ येते. या विकारांतील खोकल्याची खोकण्याची तऱ्हा इतर खोकल्याहून फार भिन्न आहे. पहिल्या आठवड्यानंतर खोकल्याची उबळ वरचेवर येऊं लागते व ती फार जोराची असते. उबळीच्या वेळीं मुलाचें तोंड अगदीं लाल असतें, व तें घाबरून जाऊन जवळपास एखादें माणूस अगर टेबल, खुर्ची, पलंग, खांब इत्यादि जें काय दिसेल त्याचा आधार घेतें. मूल कांहीं खात असल्यास फेंकून देतें. उबळींत मुलाचा श्वास बंद होईल असें वाटतें. या स्थितींत फुप्फुसांतील बहुतेक हवा निघून जाते. नंतर श्वास आंत घेण्याची क्रिया घडून, फुप्फुसें हवेनें पुनः भरतात. या वेळेस एक चमत्कारिक आवाज निघतो त्यास 'हूप' असें ह्मणतात. उबळीच्या शेवटीं चिकट फेंस पडतो. केव्हां केव्हां वांतीही होते. उबळ साधारण एकपासून दीडदोन मिनिटें टिकते. या रोगांत मुलांस दांत येत असल्यास वारंवार आंकडीही येते.

पहिल्या आठवड्यांत उबळीचा जोर जास्त नसतो. पण जसजसे जास्त दिवस होत जातील तसतसा उबळीचा जोर जास्तच होऊन दिवसांतून १५।२० तरी उबळी आल्याशिवाय राहत नाहींत. उबळी विशेषेंकरून रात्रींच जास्त येतात. उबळी जास्त जास्त येऊं लागल्या ह्मणजे श्वासोच्छ्वास आंत घेतां व टाकतां न आल्यामुळें मुलाचा जीव घाबरून जातो व कित्येकवेळां हवेचा दडपा कानाचे पडद्यावर पडल्यामुळें तो फुटून कानांतून रक्त येऊं लागतें, अंतर्गळाची व्यथा जडते व फुप्फुसदाहासारखे विकार जडतात. २।३ आठवड्यांनीं उबळीचा जोर कमी होऊन छातींतील बळस पडण्यास मग फारसा त्रास होत नाहीं.

व्यवस्था:—डांग्या खोकल्याचा विकार सांसर्गिक असल्यामुळें देवीची अगर गोंवराची सांथ गांवांत आली ह्मणजे ज्याप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी लागते, तशीच किंबहुना जास्तच या विकारांत ठेवावी लागते. गांवांत या विकाराची सांथ आली ह्मणजे आईबापांनीं आपलीं मुलें दूषित झालेल्या घराकडे अगर आजारी असलेल्या मुलाजवळ घेऊन जाऊं नये. आपल्या शेजारच्या घरांतील मुलास हा विकार झाला असेल तर आपलीं मुलें त्या घराकडे अगदीं फिरकूं देऊं नयेत; किंवा आपलें घर सोडून कांहीं दिवस दुसरीकडे राहण्यास जावें. डांग्या खोकल्याचा विकार आपल्या मुलास न व्हावा ह्मणून घर सोडून जाणें कित्येक आईबापांस फार कठिण वाटेल व कित्येक तर अशा प्रकारचा उपदेश करणाऱ्या डाक्टरास दोष देऊन घर कधींही सोडणार नाहींत. पण अशा प्रकारच्या अज्ञानाचा व हट्टीपणाचा परिणाम फार घातुक होतो. लहान बालकाचें संरक्षण करण्याचें पवित्र कर्तव्य त्याच्या आईबापांवरच असतें; व तें योग्य रीतीनें बजावण्यांत हयगय झाली तर, बालकाच्या जिवास अपाय घडून त्याचा दोष त्यांचे माथ्यावर बसणार नाहीं काय? या लोकीं जरी त्यांना यासंबंधीं विचारणार कोणी नाहीं, तरी ईश्वरापाशीं त्यांना त्याचा जाब द्यावा लागणार नाहीं काय? एकंदरींत या रोगाचे संसर्गापासून आपलीं मुलें सुरक्षित ठेवणें आईबापांचें आद्यकर्तव्य होय.

आपल्या इष्टमित्राचे अगर नातेवाईकाचे घरांतील एखादें मूल अगर इतर माणूस आजारी असलें ह्मणजे त्याचा समाचार घेण्यास जाण्याची नेहमीं वहिवाट असते. पण ज्यावेळीं संसर्गापासून एखादा आजार उद्भवल्याचा संशय असेल त्यावेळीं ह्मणजे विशेषें करून डांग्या खोकला, देवी, गोंवर इत्यादिसारख्या आजारांपासून एखादें मूल

आजारी पडल्याचा संशय असेल तर, त्या ठिकाणीं स्त्रियांनीं अगर थोर माणसांनीं आपलीं मुलें घेऊन जाऊं नयेत. जितकें मूल लहान तितका विकार जडण्याचा संभव जास्त. खोकला व पडसें असलेल्या मुलास तर हा विकार फार जलद जडतो. पावसाळ्यांत अगर थंडीचे दिवसांत हा विकार मुलास जडण्याची फार भीति असल्याकारणानें त्यापासून त्यास त्रास होऊं नये ह्मणून मुलाचे अंगावर नेहमीं उबदार कपडा असावा. खाणेस हलकें व पौष्टिक अन्न असावें. तेलकट व आंबट अगदीं देऊं नये. वरदुधावर असणाऱ्या मुलास दूध वेळच्यावेळीं चांगलें तापवून घालावें, तें वाजवीपेक्षां जास्त घालूं नये. कमी जास्त अन्न अगर दूध गेल्यापासून तें न पचल्याकारणानें पोटांत वायू होऊन त्यापासून उबळी जास्तच येऊं लागतात. मुलाचें मन जितकें आनंदी व शांत ठेववेल तितकें ठेवावें व त्यास अगदीं रडवूं नये. कारण यापासून उबळ येण्यास मदत होते. ज्या खोलींत मूल निजलें असेल त्या खोलींत हवा चांगली कोरडी व मुबलक असावी. मुलाच्या अंगांत ज्वर नसल्यास प्रत्येक दिवशीं सकाळीं व सायंकाळीं हवेचें मान पाहून बाहेर कांहीं वेळ मोकळ्या हवेंत फिरण्यास त्यास न्यावें, मुलास बाहेर काढतेवेळीं अंगांत गरम कापड असावें. अंगांतील कपडे अगदीं सैल असावेत. ज्यांस शक्य असेल त्यांनी समुद्रकांठच्या हवेचा मुलास फायदा द्यावा. या हवेपासून मुलाचे प्रकृतीस फार लवकर आराम पडतो. आजारी मुलाचें नाक, तोंड, घसा हीं वरचेवर ऊन पाण्यानें धुवून स्वच्छ ठेवावींत. डांग्या खोकल्यापासून मूल आजारी असलेल्या घरांत तिखट कुटणें, तळप करणें अगदीं बंद असावें. कारण यापासून खाट घशांत जाऊन खोकल्याची उबळ येण्यास मदत होते. उबळी वरचेवर जास्त येऊं लागल्या ह्मणजे त्याबरोबर वांति होऊन पोटांत असलेलें सर्व अन्न बाहेर पडतें. पोटांत अन्न न राहिल्यामुळें मुलाची उपास-

मार होतें, व तें दिवसेंदिवस जास्त अशक्त होत जातें. खोकला झालेल्या मुलाचीं ओकून पडलेलीं जळमटें अगदीं लांब नेऊन टाकावींत. या जळमटांत खोकल्याचें विष उत्पन्न करणारे जंतू असतात. खोकल्याच्या ऐन भरांत लहान मुलाजवळ नेहमीं कोणी तरी असावें. म्हणजे त्यास आधार वाटून उबळ आली असतां तें घाबरत नाहीं. मोठ्या मुलास उबळ होईल तितकें करून दाबण्यास सांगावें.

एकंदरींत मुलाच्या खाण्यापिण्याची व कपड्यालत्त्यांची चांगली बरदास्त ठेवल्यास व सर्दी खोकला न होईल अशी व्यवस्था राखल्यास डांग्या खोकल्यापासून त्यास कोणत्याही प्रकारें अपाय घडणार नाहीं.

उपचारः—अमुक एक औषध या विकारावर रामबाण आहे असें खात्रीनें सांगतां येत नाहीं. हा विकार कांहीं विवक्षित दिवस राहणारा असल्या कारणानें, ती मुदत पुरी होईपर्यंत कोणत्याही औषधाचा अम्मल चालत नाहीं, म्हणून औषधावीण रोग्यास ठेवणें योग्य नाहीं. तर या विकारांत उद्भवणारे संकर व त्यापासून होणारे वाईट परिणाम टाळण्याकरितां उपचार करणें फार जरूरीचें आहे.

विकाराच्या आरंभीं शरीरांतील व कोठ्यांतील दोषिक द्रव्यें काढून टाकण्यासाठीं एरंडेल अगर दुसरें सौम्य सारक औषध द्यावें. एक वर्षाचें आंतील लेंकरास एरंडेल तेलच द्यावें. नंतर ज्वर आला असल्यास कांहीं सौम्य औषधें द्यावींत. डांग्या खोकल्याच्या पहिल्या एक दोन आठवड्यांत शृंग्यादिचूर्ण (काकडशिंगी, अतिविष व पिंपळी ह्या तीन औषधांचें समभाग चूर्ण) अदमासें २ गुंजा मधाबरोबर द्यावें.

उबळीचा जोर कमी होण्यास खालील मिश्रण द्यावें:—

टिंक्चर बेलाडोना १० थेंब या मिश्रणाचा एकअष्टमांश

पोटॅश ब्रोमाईड	१० ग्रेन	दिवसांतून चार वेळ द्यावा.
बडिशेपेचें पाणी	३ औंस	

बळस घशांतून लौकर सुटत नसल्यास:—

इपिक्याक वाईन	१ ड्राम	या मिश्रणाचा एक अष्टमांश भाग प्रत्येक दहा दहा मिनिटांनीं उलटी होईपर्यंत द्यावा. उलटी झाल्यावर तें बंद ठेवावें.
ॲंटिमनी वाईन	१ ड्राम	
सरबत	१ ड्राम	
उदक (पाणी)	१ औंस	

विकार होऊन एकदोन आठवडे झाले ह्मणजे नुसती तुरटी २ गुंजा दिवसांतून तीन चार वेळ द्यावी.

या विकारास घरगुती औषधाचा फारसा उपयोग न करितां वैद्याकडून अगर डाक्टराकडून उपचार करवावा हें फार चांगलें.

पडसें.

मुलांचें शरीर फार नाजूक असल्यामुळें त्यांस ही विकृति वारंवार होते. ही विकृति ऋतुमानांत फरक होऊन हवेंत सर्दपणा फार झाल्यामुळें अथवा लहान मुलास उघड्या अंगानें थंड हवेंत नेल्या कारणानेंही होते.

लक्षणें:—पडसें आलें असतां प्रथम मुलाचे नाकांतून पातळ पाणी वाहूं लागतें, शिंका येतात व कपाळ, डोकें, हीं कढत लागून नाकपुड्या किंचित् बंद होऊन मूल मुखावाटें श्वासोच्छ्वास घेतें. कित्येक वेळां नाक इतकें चोंदतें कीं त्यास स्तनपान बरोबर करतां येत नाहीं. कपाळ साधारण दुखत असल्या कारणानें मधून मधून मूल किरकिर करतें, मोकळ्या मनानें तें खेळत नाहीं व त्यास रात्रीं शांत झोंप येत नाहीं. कित्येक वेळां खोकलाही त्याबरोबर उद्भवतो.

उपचार:—या विकृतीस फारसा उपचार करावा लागत नाहीं. ही विकृति एक दोन दिवसांत आपोआप नाहींशी होते. पडसें औषधा-

वांचून एक दोन दिवसांत आपोआप बरें होतें अशा समजुतीनें निष्काळजीपणानें वागणें मात्र बरें नव्हे. पडसें आलें असतां लेंकराचे अंगांत व पायांत व डोकीस गरम कपडे घालावेत. उघड्या सर्द हवेंत त्यास सहसा नेऊं नये व गरम खोलींत निजवून ठेवावें. खाण्यापिण्यास हलकेंच अन्न द्यावें. कोष्ठशुद्धि होण्यासाठीं एरंडेल तेल द्यावें. याशिवाय यास फारसे उपचार करण्याच्या भानगडीस पडूं नये.

पोटांतलें होणें अथवा खोकला.

हा स्वतःसिद्ध विकार नसून श्वासमार्गाच्या नलिकेच्या अथवा फुप्फुसाच्या दाहाचें लक्षण आहे. खोकला हा कित्येक भयंकर रोगाचा सूचक असतो, ह्मणून याची हयगय करूं नये. हवेंत कांहीं कमीजास्त फेरफार होऊन सर्दपणा जास्त वाढला असतां हा उद्भवतो. या विकारांत श्वासनलिकेच्या आंतील श्लेष्मलत्वचेचा दाह होतो. यास वेळेवर उपचार न झाल्यास श्वासनलिकेस आलेली सूज खालपर्यंत ह्मणजे फुप्फुसाच्या पिंडापर्यंत पसरून न्युमोनिआ (फुप्फुसदाह) सारखे भयंकर विकार उद्भवण्याचा फार संभव असतो. आपलेकडील स्त्रिया मुलास पोटांतलें झालें आहे असें जें ह्मणतात, तो फुप्फुसदाहापैकींच विकार होय. फुप्फुसांत सुजेचा प्रादुर्भाव जास्त झाल्या कारणानें मुलाचें पोट एकसारखें उड्या मारीत असतें व यावरूनच पोटांतलें झालें आहे असें ह्मणण्याचा प्रघात पडला आहे.

लक्षणें:—खोकल्याचा विकार उद्भवण्यापूर्वीं प्रथम मुलास थोडी थंडी वाजून अंग मोडून येतें, घसा खवखवतो, आवाज बसतो, मस्तक तापतें व केव्हां केव्हां दुखूं लागतें. यामुळें मूल वरचेवर रडतें, ज्वर येतो व श्वास जलद चालून ठसका वारंवार येऊं लागतो, ठसक्यामुळें अथवा श्वास घेण्यास अडचण पडत असल्या कारणानें, मूल स्तनपान बरोबर करीत नाहीं. त्यास शांत झोंप येत नाहीं. मुखचर्या म्लान होते.

ज्वर जास्त भरला असल्यास गालांवर आरक्तता दिसूं लागते. नाकपुड्या एकसारख्या उडूं लागतात. शोष फार पडतो. यामुळें मूल आपली जीभ वरचेवर बाहेर काढून चोखतें; एकसारखी ढांस लागते पण बडका वगैरे कांहीं पडत नाहीं, परंतु एकदोन दिवस झाले ह्मणजे बडके हळूं हळूं सुटूं लागतात, थुंकतां येत नसल्याकारणानें तो तें गिळतें. कित्येकवेळां घशांतच तो अडकून राहतो. घशांत नेहमीं घुरघुर असा आवाज चालतो.

मोठ्या श्वासनलिकेंत जोंपर्यंत सूज असते तोंपर्यंत मुलास फारसा त्रास होत नाहीं, पण ही सूज ज्यावेळीं सूक्ष्म नलिकेपर्यंत पसरते त्यावेळीं विकाराचा जोर जास्त होऊन मुलास श्वास बरोबर घेतां येत नाहीं. पोटांतील कफ ओकारी होऊन अगर अन्य मार्गानें कमी झाला ह्मणजे या विकाराचा जोर कमी होऊं लागतो. ज्यावेळीं कफ बाहेर पडत नाहीं व तो छातींतच सर्व सांठून राहतो त्यावेळीं मूल अगदीं तळमळ करूं लागतें, चेहरा घाबरल्यासारखा होऊन निळसर होतो, डोक्यास व कपाळास घाम येतो व कित्येक वेळां आंचकेही येतात. हा विकार साधारण असल्यास आठ दहा दिवसांत बरा होतो, पण जास्त विकोपास गेला असल्यास तो बरा होण्याला दोन तीन आठवडे लागतात.

उपचारः—यासंबंधाची प्रथमची व्यवस्था ह्मटली ह्मणजे मुलाचे अंगांत गरम कपडा व पायांत पायमोजे घालून त्याचें थंडीपासून संरक्षण करणें ही होय. मुलास उघड्या जागेंत सहसा आंघोळ घालूं नये, त्यापासून त्याचे शरीरास वारा लागून पडसें होऊन हा विकार उद्भवण्याचा फार संभव असतो. मुलाची छाती ऊन पाण्याच्या पिकयानें सकाळ संध्याकाळ शेकावी. शेकतेवेळीं छातीस थोडें टरपेल तेल चोळावें. शेकल्यापासून कफ मोकळा होऊन लवकर बाहेर पडतो. छाती शेकून झाल्यावर छातीस गरम कपडा बांधावा. शेकतेवेळीं छातीस वारा न लागेल अशी खबरदारी घ्यावी.

पोटांतल्यासारख्या विकारावर सहसा घरीं उपचार करण्याच्या भानगडींत पडूं नये. थोर माणसास न्युमोनियाचा विकार झाला ह्मणजे ज्याप्रमाणें आजाऱ्याचे जीवितास अपाय होण्याची भीति असते, तद्वतच ह्या विकारांतही बालकाचे जिवास आपाय घडण्याचा संभव असतो. थोर माणसापेक्षां या विकारापासून लहान बालकाच्या मृत्यूचें प्रमाण जास्त असतें. ह्मणून या भयंकर विकारावर वैद्याकडून अगर डाक्टराकडूनच उपचार करवावेत हें बरें.

बिछान्यांत मुतणें.

हा विकार मोठ्या माणसापेक्षां लहान मुलांना फार होतो. रात्रीं बिछान्यांत मुतण्याची संवय एकदां लहान मुलास जडली ह्मणजे ती सहसा लवकर जात नाहीं. हा विकार सर्व देशांत व सर्व जातीच्या लोकांमध्यें सारखा आढळतो. जीं मुलें जन्मापासूनच अशक्त व कफप्रकृतीचीं असतात त्यांसच हा विकार फारकरून जडतो. बिछान्यांत मुतण्याची ही घाणेरडी संवय लहानपणापासून ते दहा वर्षांपर्यंत आढळते. व कधीं कधीं तर पंधरा सोळा वर्षांच्या मुलास ती असलेली आढळते.

हा विकार जंत, दांत येणें, रात्रीं निजतांना पाणी पुष्कळ पिणें, मुतखडा होणें, शारीरिक अशक्तता, उपदंशविकार, इत्यादि कारणापासून मुख्यतः उद्भवतो.

जसजशीं मुलें मोठीं होऊन त्यांची शक्ति वाढते तसतसा हा विकार कमीकमी होत जातो. मुलींपेक्षां मुलांतच हा विकार जास्त आढळतो.

उपचारः— मुलाच्या खाण्यापिण्याचे पदार्थ अगदीं हलके असावेत. फार मसालेदार, आंबट व फार गोड पदार्थ वर्ज्य करावेत. निजण्याचे पूर्वीं मुलास मुतवून नंतर निजवावें व रात्रीं मुलास मुतण्याकरितां एकदोन वेळ उठवावें. त्यास पाठीवर निजविण्यापेक्षां कुशी-

वर निजवावें. जंत वगैरे कांहीं विकार झाले असल्यास, ते औषध देऊन निर्मूल करावेत. बिछाना खराब होऊं नये ह्मणून त्यावर मेण-कापड घालावें. ह्या रोगावर बेलाडोना हें औषध पोटांत दिल्यानें फार चांगला उपयोग होतो, करितां तें वैद्याच्या सल्ल्यानें द्यावें.

खरूज.

हा त्वचेचा रोग आहे. हा उद्भवण्यास मुख्य कारण एक प्रकारचा किडा आहे. हा स्पर्शानें होणारा रोग आहे. खरजेंत ओली व कोरडी असे दोन प्रकार आहेत. सर्व अंगावर लहान लहान पुटकळ्या असून त्या खाजविल्या असतांना ज्यापासून पू निघत नाहीं, अशा पुटकळ्यांस कोरडी खरूज असें ह्मणतात. तेच फोड मोठे असून त्यांतून पू येऊं लागला ह्मणजे त्यास ओली खरूज असें ह्मणतात. ओल्यापेक्षां कोरड्या खरजेस खाज फार सुटते, व ती फारकरून रात्रीं जास्ती होते. हाताच्या बोटांच्या सांधी, मांड्याच्या आंतील बाजू, कमर, जननेंद्रियाचे व गुदद्वाराचे भाग हीं खरूज असण्याचीं मुख्य ठिकाणें आहेत. या रोगाचा उपद्रव फार झाला असतां सर्व अंगावर पुरळ उठतो. खरजेचे फोड तोंडावर मात्र क्वचित् आढळतात. खरजेचा उपद्रव थोरांपेक्षां लहान मुलांस फार होतो, याचें कारण इतकेंच कीं, मुलास थोराप्रमाणें आपल्या शरीराची व कपड्यालत्त्यांची स्वच्छता ठेवण्याचें ज्ञान नसतें. अस्वच्छ व गरीब लोकांस या रोगाचा उपद्रव फार होतो. हा रोग स्पर्शसंचारी असल्याकारणानें, खरूज असलेल्या माणसाजवळ निजल्यानें अथवा त्याचे कपडे वापरल्यानें, उद्भवतो.

या रोगाचा उपद्रव उन्हाळ्यापेक्षां पावसाळ्यांत व थंडीचे दिवसांत फार होतो. याचें कारण इतकेंच कीं या ऋतूंत थंडी फार असते व भिजलेले कपडे लवकर वाळत नाहींत, यामुळें वेळोवेळीं स्नान

करण्यास व आपल्या अंगावरील व अंथरुणाचे कपडे धुण्यास लोक आळस करितात. उन्हाळ्यांत अशा कपड्याची फारशी जरूरी नसते व लोक अंग थंड राहण्यासाठीं नेहमीं आंघोळ करितात यामुळें अंग स्वच्छ राहतें. जो मनुष्य आपलें शरीर स्वच्छ राखतो, कपडालत्ता स्वच्छ वापरतो, त्यास या रोगापासून सहसा उपद्रव होत नाहीं. सारांश, लहान मुलांस स्वच्छ ठेविलें असतां त्यांस या रोगाचा स्पर्श होणार नाहीं यांत संशय नाहीं.

उपचारः—ज्वरावर जसें कोयनेल, जंतावर सँटोनाईन त्याप्रमाणें खरजेवर गंधक हें रामबाण औषध आहे. गंधकापासून जशी खरूज जाते तशी दुसऱ्या कोणच्या औषधानें जात नाहीं. खरजेसाठीं पोटांत कसलेंही औषध देण्याची जरूर मुळींच लागत नाहीं. एक पैसाभर आंवळ्यागंधकाची पूड करून ती पावशेर खोबरेल अगर गोडे तेलांत घालून खलावी व ते तेल ऊन करून सर्व अंगास रगडून चोळावें आणि उन्हांत अगर शेगडीपाशीं शेकत बसावें; आणि खाज सुटेल तसतसें खाजवीत जावें. हें औषध रात्रीं निजतेवेळेस लावून निजल्यास फार चांगलें. दुसरे दिवशीं सकाळीं अंगास साबण अगर शिकेकाई लावून स्वच्छ आंघोळ करावी. ज्यांस ओली खरूज असेल त्यांनीं मोठे झालेले फोड फोडून स्वच्छ धुवून नंतर हें तेल लावावें. फोड बरे होईपर्यंत वरील क्रम सुरू ठेवावा. कोष्ठशुद्धि व रक्तशुद्धि याकरितां वैद्याकडून औषध घ्यावें.

जंत अथवा कृमि.

लहानपणीं बालकांस वांति, जुलाब, पोट दुखणें वगैरेसारखे पोटांतील विकार होण्याचें कारण, बहुतेक जंत हेंच होय असें आढळतें. आमचे दक्षिण-महाराष्ट्र देशांत जंताचा उपद्रव लोकांस अतिशय होतो. वर्षांतून एकदोन वेळां जंतापासून मनुष्यास दुखणें आलें नाहीं असें होतच नाहीं.

मनुष्याचे पोटांत एकंदर तीन प्रकारचे जंत असतात. (१) लांबडे वाटोळे, (२) चपटे फितीसारखे, (३) बारीक सुतासारखे. यांपैकीं दुसऱ्या जातीचें ह्मणजे फितीसारखे जंत मुलास अगर थोर माणसास-सुद्धां झालेले फार क्वचित् पाहण्यांत येतात. वाटोळे व सुतासारखे जंतच नेहमीं आढळतात. यांची वस्ती मनुष्याचे अंत्र ह्मणजे आंतड्यांत नेहमीं असते. हा विकार जंतांचीं अंडीं पोटांत गेल्यापासून होतो. जीं मुलें कच्चें वाईट अन्न खातात, तसेंच हिरवीं व कच्चीं फळें खातात त्यांसच हा विकार होतो. गूळ, साखर, मेवामिठाई इत्यादि पदार्थ नेहमीं दुकानांत उघडे असल्याकारणानें त्यांवर वाऱ्याच्यायोगानें धुरळा बसतो व त्या धुरळ्यांत विशेषेंकरून या जंतांचीं अंडीं असतात, ह्मणून असले पदार्थ मुलास खाण्यास न देणें फार चांगलें.

लक्षणें:—मुलाच्या मुखचर्येच्या रंगांत फेरफार होतो. डोळ्याच्या खालीं काळसर रंगाचे अर्धवर्तुळाकार डाग दिसतात, त्याचें पोट मोठें दिसूं लागतें, दिवसेंदिवस अशक्तता येऊं लागल्याकारणानें हातापायांच्या काड्या बनतात. मुलें रात्रीं दांत खातात, जिभेवर पांढरा बुरसा येतो, जिभेचे कांठ लाल दिसतात, परसाकडेस कित्येकवेळां पातळ जुलाब होऊं लागतात, तर कित्येकवेळां अगदींच होत नाहीं. पोटांत दुखत असल्याकारणानें मूल पोटाकडे हात नेऊन वरचेवर रडतें, कित्येकवेळां उलटी होते व त्यांतूनही जंत पडल्याचें अनेकवेळां पाहण्यांत येतें. जंतांपासून मुलास खर पडते, यामुळें ज्या ठिकाणीं मूल मुतलें असेल त्या ठिकाणीं पांढरा चुन्यासारखा डाग पडतो. रात्रीं मुलांस शांत झोंप येत नाहीं. त्यांना पालथें निजणें फार आवडतें. तीं फार खाखा करितात, माती खातात, झोंपेंतून दचकून किंकाळ्या फोडीत जागीं होतात. बालग्रहासारखे अनेक वेळां आंचके येऊं

लागतात व कित्येकवेळां फेंपरेंही येतें, तोंडास आंबट दुर्गंधयुक्त घाण येते.

रोगट मुलाच्या आंतड्यांत जंतांची उत्पत्ति व वाढ अतिशय होते, यामुळें जंतावर चिकित्सा केली असतांना दोनशेपासून चारशेपर्यंत-सुद्धां लहानमोठे जंत पडल्याचीं उदाहरणें आढळतात. गांठोडीच्या गांठोडीं जंत पडतांना पाहून हे इतके पोटांत राहतात तरी कसे ह्याचें मोठें आश्चर्य वाटतें. पोटांत त्यांचा जुडगा होऊन, कांहीं ग्रंथि किंवा पानथरी झाली असेल असाही पुष्कळदां भास होऊन रोगपरीक्षा चुकण्याचा संभव असतो.

अन्नपाणी खाऊं लागल्यापासून मूल चांगलें समंजस होईपर्यंत ह्मणजे सरासरी सात आठ वर्षांचें होईपर्यंत त्यास जंतांचा उपद्रव होण्याचा फार संभव असतो. कारण, ह्या काळांतच त्याचें खाणें-पिणें फार अव्यवस्थित असतें. हातांस सांपडेल तो पदार्थ तें खातें. तो चांगला धुतलेला किंवा स्वच्छ आहे किंवा नाहीं इकडे घरचीं माणसें मुळींच बघत नाहींत. अशा रीतीनें घाण व न शिजणारे पदार्थ खाल्ल्यापासून मुलांच्या पोटांत जंत उद्भवतात.

जंत झाले आहेत कीं नाहीं हें पोट चाचपून पाहिलें असतां हातास जंतांचीं भेंडोळीं लागतात. बारीक जंत असल्यास मळांत वळवळ करीत असलेले दृष्टीस पडतात.

उपचारः—यास उत्तम औषध सॅन्टोनीन हें होय. हें बाजारांत मिळतें. त्यास जंताची पूड असें प्रसिद्ध नांव आहे. ती लहान मुलास वयाच्या मानानें एक ग्रेनपासून दोन ग्रेनपर्यंत देण्यास हरकत नाहीं. ह्या पुडीची चव फार वाईट असल्याकारणानें मुलें घेण्यास फार नाका-रतात. ह्यासाठीं गुळाबरोबर अगर साखरेबरोबर ती द्यावी. हें औषध रिकाम्या पोटीं देऊन दुसऱ्या दिवशीं अर्धा तोळ्यापासून एक दोन

तोळेपर्यंत एरंडेल तेल द्यावें ह्मणजे जंत फार लवकर पडतात. जंताचें औषध दिल्यानंतर दुसऱ्या दिवशीं मुलास फार पिंवळीं लघवी होऊं लागते, व तें पाहून अज्ञान स्त्रिया व पुरुष फार घाबरून जातात. पण तसें घाबरण्याचें कांहीं कारण नाहीं. लघवी पिंवळीं होणें हा त्या औषधाचा परिणाम आहे. त्या औषधापासून लघवीच पिंवळी होते असें नाहीं तर डोळ्यास सर्व पदार्थ पिंवळे दिसूं लागतात. कित्येकदां हें औषध पोटांत गेल्यानतर कांहीं तासांनीं उलटी होण्यास सुरुवात होते व पोटही फार दुखूं लागतें. पण हे सर्व प्रकार एक दोन वेळ साफ शौचास झालें व बरेच जंत पडले ह्मणजे आपोआप बंद होतात.

लहान जंत पडण्यास मिठाच्या पाण्याच्या बस्तीचा फार उपयोग होतो. देशी औषधांपैकीं गरुडनिंबाची पांढरी साल अजमासें तीन मासे घेऊन ती बारीक वाटावी आणि ती पूड एक घोटभर थंड पाण्यांत भिजत घालून नंतर पूड टाकून देऊन पाणी मात्र गाळून घ्यावें. यापैकीं साधारण अर्धा घोट पाणी एक वर्षापासून दोन वर्षांच्या मुलास पाजावें.

वावडिंगाचा काढा अगर पूडही देतात. हीं औषधें दिल्यानंतर सर्व जंत पडले नाहींत असें वाटल्यास तीं औषधें पुनः एकवार दहा बारा दिवसांनीं घ्यावीं.

प्रकरण १२ वें.

बालकांस आकस्मिक घडणारे अपघात.

लहान मुलांचा स्वभाव जात्याच फार अवखळ व खेळाडू असल्यानें आणि वाईट व चांगले यांतील भेद जाणण्याचें ज्ञान नसल्यामुळें अनेक प्रसंगीं त्यांस अपघात घडतात. त्यांवर तात्काळ उपाय करणें फार महत्वाचें आहे. आरंभींच योग्य उपचार झाला नाहीं तर पुढें त्याचा घातुक परिणाम होण्याचा संभव असतो. यासाठीं प्रत्येक घरांतील मनुष्यानें कोणकोणते (डाक्टराची अगर वैद्याची मदत मिळेतोंपर्यंत) घरगुती उपाय करावेत याबद्दल साधारण माहिती खालीं दिली आहे.

रक्तस्राव.

शरीराच्या कोणत्याही भागास जखम झाली असतां, अथवा चाकू, विळी, कांच ह्यापासून तो कापला असतां त्यांतून रक्तस्राव होऊं लागतो. आपल्या शरीराचें पोषण रक्तद्वारें होतें व हें रक्त सर्व शरीरभर लहानमोठ्या रक्तवाहिन्यांतून पसरलें जातें. ह्या रक्तवाहिन्या आपल्या शरीरभर इतक्या दाट पसरल्या आहेत कीं, सुईच्या टोंकाएवढा भागसुद्धां त्यांच्या व्यतिरिक्त नाहीं. यामुळें त्वचेस कांटा जरी टोंचला तरी तींतून रक्त कमीजास्त प्रमाणानें येतें. शरीरांत असे कांहीं भाग आहेत कीं, त्याठिकाणीं असलेल्या रक्तवाहिनीस जखम झाली असतां रक्तस्राव साध्या उपायानें बंद करतां येत नाहीं, व तो त्वरित

बंद करण्याचा प्रयत्न न केल्यास प्राणहानिसुद्धां होण्याचा संभव असतो. यासाठीं कोणत्याही भागांतून रक्तस्राव होऊं लागला तर तो त्वरित बंद करण्याचे उपाय योजणें फार महत्वाचें आहे.

मुलांस नेहमीं दगडावर पडून डोकीस, तोंडास, हातापायांस व गुडघ्यास जखमा होतात, त्याप्रमाणेंच आई भाजी चिरीत असतां विळीवर पडून अथवा चाकू, कांच, वगैरेसारख्या पदार्थांपासून लहान मोठ्या जखमा फार होतात. अशा प्रसंगीं जखम झालेल्या जागीं कांहीं वेळ दाबून धरावें अगर तीवर थंडपाण्याची धार धरावी अथवा थंड पाण्याची पट्टी आंवळ बांधावी. पट्टी ओली राहण्याकरितां तीवर थोड्या थोड्या वेळानें पाणी सोडावें. थंड पाण्याची पट्टी बांधण्यापूर्वी एक फार महत्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे. ती ही कीं, जखम झालेल्या जागीं मातीसारखे कांहीं घाण पदार्थ असल्यास अथवा जखमेंत कुसळ, कांटा, कांचेचा तुकडा किंवा दुसरा इतर पदार्थ असल्यास व तो हातानें निघण्यासारखा असल्यास ताबडतोब काढून टाकावा. जखमेंत घाण राहिल्यापासून ती लवकर भरून न येतां तींत पू होण्याचा फार संभव असतो. कित्येकवेळां धनुर्वातासारखे भयंकर रोगहि होण्याचा संभव असतो. लहानच जखम असल्यास थंड पाण्याच्या पट्टीनें भागतें. पण तीच जखम साधारण मोठी असल्यास व थंड पाण्याच्या पट्टीपासून रक्त बंद होत नसल्यास, जखम चांगली स्वच्छ करून तीवर तुरटीची पूड करून बसवावी व वर स्वच्छ फडक्याची चिंधी आंवळ गुंडाळावी. या उपायांनीं लहानसहान जखमांतील रक्तस्राव आपोआप कांहीं वेळानें बंद होतो.

पण, जेव्हां मोठी जखम झाल्याकारणानें त्या ठिकाणची रक्तवाहिनी तुटली असेल व साध्या उपचारांनीं रक्तस्राव बंद होत नाहीं अशा वेळीं जखमी मुलास अगर थोर माणसास चांगला उजेड असेल अशा

ठिकाणीं पाठीवर उताणें निजवावें आणि एकदोन हात रुमाल किंवा धोतर किंवा पटका फाडून त्याची सुमारें एक दोन हात लांब चिंधी काढावी. या चिंधीच्या साहाय्यानें रक्त वहात असलेल्या भागाच्या वर चारपांच इंच जोरानें आंवळून बांधावें व जवळपास असलेल्या डाक्टरांस बोलावून त्याजकडून उपचार करवावा.

लहानसहान जखमेसच घरांत उपचार करावेत व थोर जखमेस (खोक पडणें) दवाखान्यांत नेऊन उपचार करविणें फायदेशीर होय.

घुणा फुटणें.

जखमेंतून रक्त वाहण्याशिवाय कित्येक वेळां कांहीं कारण नसतां नाकांतून रक्त वाहूं लागतें. कित्येक प्रसंगीं लहान मुलाच्या नाकास मार, धक्का वगैरे लागून रक्त वाहू लागतें. आपोआप नाकांतून रक्तस्राव होणें हें कित्येक प्रसंगीं आरोग्यविघातक नसून आरोग्यसंरक्षक आहे असें समजावें. ज्यावेळीं शरीरांत रक्ताचा संचय जरूरीपेक्षां अधिक होतो, तेव्हां तो बाहेर काढण्यासाठीं हा प्रकृतीचाच यत्न चाललेला असतो. यासाठीं घुणा फुटला असतां भिण्याचें कारण नाहीं, परंतु रक्तस्राव वाजवीपेक्षां जास्तच होऊं लागला तर तो ताबडतोब बंद करण्याची तजवीज करणें फार जरूरीचें आहे.

मानेच्या वरच्या अंगास कांहींतरी थंड पदार्थ, पाणी अगर बर्फ लाविला असतां पुष्कळदां नाकांतून रक्त वाहण्याचें बंद होतें. कपाळावर व नाकावर थंड पाणी कांहीं वेळ ओतल्यानें रक्त वाहणें ताबडतोब बंद होतें. नाकाची दुसऱ्या बाजूची नाकपुडी दाबून धरल्यानें चांगला उपयोग होतो. मुलास कांहीं मिनिटें सरळ उभें करून हात डोक्यावर नेल्यानेंही रक्तस्राव बंद होतो. या उपचारानें रक्त वाहणें नच थांबल्यास पाण्यांत तुरटी टाकून तें पाणी पिचकारीनें नाकपुडींत मारावें किंवा तुरटीची पूड चांगली वस्त्रगाळ करून नाकांत फुंकावी. आंवळ-

कठीची वस्त्रगाळ पूडसुद्धां नाकांत फुंकली असतां रक्त वाहण्याचें बंद होतें.

शल्यें.

अनेकवेळां असें पाहण्यांत येतें कीं, लहान मुलें खेळतां खेळतां नाकांत व कानांत, हरभरा, चिंचोका, मका, सुपारीचीं खांडें इत्यादि पदार्थ घालून घेतात. तो पदार्थ लवकर बाहेर आला नाहीं ह्मणजे त्याठिकाणीं वेदना होऊं लागतात व मूल रडूं लागतें. रडण्याचें कारण विचारल्यास तें नाकाकडे अगर कानाकडे बोट नेऊन दाखवितें.

नाकांत अगर कानांत गेलेला पदार्थ कानकोरण्यानें अगर काडीनें काढण्याच्या भानगडीस पडूं नये. कारण त्यायोगानें तो पदार्थ निघण्याचें तर एकीकडेच राहतें, पण उलट आंत मात्र जास्तच जातो. सर्वांत उत्तम व सुलभ उपाय हा कीं, कानांत ऊन पाण्याची पिचकारी मारावी ह्मणजे बहुधा आंतील पदार्थ बाहेर पडतो. नाकांतील शल्य काढतेवेळीं एक मुख्य गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, ज्या नाकपुडींत अन्य पदार्थ अडकला असेल त्याच नाकपुडींत पाण्याची पिचकारी न मारतां मोकळ्या असलेल्या नाकपुडींत मारावी. कारण शल्य असलेल्या नाकपुडींत पिचकारी केल्यापासून तो पदार्थ जास्तच आंत जातो. यासाठीं दुसऱ्या मोकळ्या नाकपुडींत पिचकारी करावी ह्मणजे पाण्याच्या जोराबरोबर तो पदार्थ बाहेर निघून येतो. पिचकारी मारण्याच्यावेळीं मुलें रडून रडून फार दंगा करितात, पण त्याकडे अगदीं लक्ष देऊं नये.

घशांतील शल्य.

लहान मुलास हातास सांपडेल तें तोंडांत घालण्याची संवय असते. यामुळें कित्येकवेळां असें घडतें कीं, एखादा पदार्थ सहज घशांत उतरतो. उदाहरणार्थ फणसाची बी, ही गुळगुळीत असल्या कारणानें

मुलानें ती तोंडांत घातल्यास एकदम घशांत जाते. ती घशांत गेली ह्मणजे मुलें ओकाऱ्या देऊं लागतात. श्वास चालण्यास अडथळा झाल्या कारणानें घाबरीं होतात, डोळे फिरवतात. हें पाहून मुलाची आई अगर दुसरे जे कोणी जवळ असतील ते अगदीं घाबरून जाऊन रडण्यास सुरवात करितात. पण घशांतील पदार्थ काढण्याचा प्रयत्न करीत नाहींत हें आश्चर्य नव्हे काय? मूल इकडे जास्तच घाबरें होऊन श्वास चालण्यासाठीं धडपड करीत असतें. अशावेळीं वेळ फुकट न घालवितां मुलाच्या घशांत बोट घालावें त्यायोगानें ओकारी अथवा वांति होते, त्याबरोबर पदार्थ बाहेर पडतो. याही उपायानें घशांतील पदार्थ बाहेर न आल्यास मुलाचें डोकें खालीं व पाय वर करावेत व मानेवर हळूहळू बुक्या माराव्यात. ह्मणजे तो पदार्थ खालीं येतो व मग बोटानें काढून घ्यावा.

कित्येक प्रसंगीं फणसाच्या बीप्रमाणें, सबंध सुपारी, चवली, पै, पैसा मुलें गिळतात व अशावेळीं मुलाची आई फार घाबरून जाते. यावर मुलास वमन होण्याचें औषध अथवा जुलाब होण्याचें औषध देण्याच्या भरीस न पडतां स्वस्थ रहावें. तो पदार्थ एक दोन दिवसांत आपोआपच मळाबरोबर बाहेर निघून जातो.

दुखापत.

शरीराच्या कोणच्याही भागास ओबडधोबड पदार्थाच्या बाह्य आघातापासून जखम न होतां नुसता तो भाग ठेंचला जाऊन त्या ठिकाणीं काळेंनिळें होऊन सूज येते. डोक्यास लागलें असल्यास टणू येतात. त्या ठिकाणीं जर हात लावला तर मुलें रडतात. अशावेळीं त्यावर थंड पाण्याची पट्टी ठेवावी. अथवा टिंक्चर आर्निका नांवाचा द्रव एक ड्राम घेऊन सुमारें आठ औंस पाण्यांत मिसळावा व त्यांत पट्टी भिजवून सुजलेल्या भागावर ठेवावी. नवसागर दोन ड्राम व कढत पाणी

एकत्र मिसळून, या मिश्रणांत फडक्याची पट्टी भिजवून सूज आलेल्या काळ्यानिळ्या जागेवर ती ठेवावी. या योगानें नुसती ठणकच कमी होते असें नाहीं तर सूजही कमी होते. शिवाय निळा डागही कमी होतो.

अंग भाजणें अथवा पोळणें.

बालकाच्या शरीरावर घडणाऱ्या अनेक अपायांपैकीं शरीराचा एखादा भाग भाजणें अथवा पोळणें हा एक होय. मुलाचे अंगावर आकस्मिक उकळत असलेलें पाणी सांडल्यानें अथवा विस्तवाजवळ व दिव्याजवळ खेळत असतां अंगावरील कापडास आग लागून अंग होरपळल्याचें पुष्कळदां पाहण्यांत येतें. लहान मुलास फटाकड्या उडविण्याची फार हौस असल्यानें कित्येक प्रसंगीं त्यांच्या कापडावर ठिणगी पडून ते पेटल्याचें पाहण्यांत येतें. याशिवाय अंग भाजण्यास अनेक कारणें आहेत. अंग भाजण्याच्या अपायापासून अनेक बालकें अंध व कुरूप बनतात व कित्येक मरणही पावतात. ज्या मानाची उष्णता लागली असेल त्या मानानें शरीरावर भाजण्याचा कमीजास्त परिणाम घडतो.

भाजल्यापासून जितका शरीराचा जास्त भाग व्यापला असेल तितका शरीरास हानिकारक होय. सशक्त मुलाच्या अंगीं सहनशक्ति जास्त असल्या कारणानें त्याचे शरीरावर वाईट परिणाम घडण्यास अवकाश लागतो, पण अशक्त, कफप्रकृतीच्या मुलांवर फार लौकर वाईट परिणाम घडतो. बाल्यावस्थेंत तरुणावस्थेपेक्षां भाजण्यापासून जास्त तीव्र सार्वदेहिक लक्षणें होतात.

अंग भाजल्यापासून अगदीं आरंभीं होणारें लक्षण ह्मटलें ह्मणजे मेंदूला एका प्रकारचा धक्का बसणें होय. त्यामुळें भाजल्यानंतर मूल अगदीं बेशुद्ध होऊन पडतें, नाडी मंद वाहूं लागते, अंगास व कपाळास घाम येतो, भाजलेल्या स्थानाचा फार दाह होत असल्या-

कारणानें मूल एकसारखें तळमळ करीत असतें, त्याचे जिवास कशा-पासूनही समाधान होत नाहीं, जिभेस कोरड पडत असल्याकारणानें मूल वरचेवर पाणी पिण्यास मागतें. कित्येक प्रसंगीं भाजल्यापासून मुलास आंकडीही येऊं लागते.

उपचारः—मुलाच्या आईबापांचें ह्या कामीं मुख्य कर्तव्य ह्मटलें ह्मणजे रोग्याच्या वेदना कमी करून मेंदूस बसलेल्या धक्क्यापासून होणारे वाईट परिणामांचा प्रतिकार करणें हें होय. मूल बेशुद्ध असल्यास त्याचे तोंडावर थंड पाणी मारून त्यास सावध करावें व ब्रांडी, चहा, ऊन दूध इत्यादिपैकीं जो उत्तेजक पदार्थ जवळ असेल तो त्वरित द्यावा. हुंगण्यास कांदा फोडून नाकपुड्यांजवळ धरावा. स्पिरिट अमोनिआ पांच थेंबांपासून दहा थेंबपर्यंत मुलाचे वयाचे मानानें घोटभर पाण्यांतून पाजावें. हातपाय गार पडत चालल्यास ऊन पाण्यानें भरलेल्या बाटल्या हातांपायांजवळ टेकून ठेवाव्यात. अंगांतील कपडे फार बेतानें काढावेत. ते भाजलेल्या स्थळीं आलेल्या फोडास इजा न करितां काढतां येत नसल्यास फाडून काढावेत. कपडे काढतांना हिसकाहिसकी अगदीं करूं नये.

अंग भाजलें असतां त्यास उपचार करण्याच्या अनेक चाली आहेत. कोणी आगीनें आग मरते या समजुतीनें भाजलेल्या जागीं मिरच्यांची अगर मिऱ्यांची पूड चोळतात. ह्यापासून फायदा बिलकुल नसून उलट आग जास्त होऊन त्या ठिकाणीं मोठमोठे व्रण होतात. कोणी समाधान वाटावें ह्मणून मध, शाई, खोबरेल तेल, तूप, ओलें फडकें वगैरे जिन्नस भाजलेल्या जाग्यावर लावितात. थोडेथोडकें भाजल्यावेळीं हे उपचार चालतील परंतु भारी इजा झाली असल्यास त्यास दवाखान्यांत घेऊन जावें. दवाखाना जवळपास नसून त्या ठिकाणीं नेण्यास एकदोन दिवस लागत असल्यास, भाजलेल्या मनुष्यास समा-

धान वाटण्यासाठीं त्यास पुष्कळ पातळ अन्न, दहीं दूध खाण्यास द्यावें व तो मागेल तितकें पाणी पिण्यास द्यावें. अंगावर मोठमोठाले फोड आले असल्यास ते फोडून त्यांतील पाणी बाहेर जाऊं द्यावें व कातडी जशीच्या तशीच खालीं बसूं द्यावी. तिला अगदीं धक्का लावूं नये. भाजलेल्या भागावरील सर्व कातडी नाहींशी झाल्यामुळें हवेच्या योगानें त्या भागास फार त्रास होतो तो न व्हावा ह्मणून त्या जखमेवर कांहीं सौम्य पदार्थ लावणें जरूर आहे. या सर्वांस उत्तम व सुलभ उपाय ह्मणजे गोडें तेल व चुन्यावरची शुद्ध व स्वच्छ निवळी समभाग घेऊन एका भांड्यांत घालून हालवावी आणि त्या मिश्रणांत पिंजलेला कापूस बुडवून त्या कापसाचा जाडी थर भाजलेल्या सर्व भागावर बसवावा व वर स्वच्छ फडकें गुंडाळावें. असें न साधल्यास गव्हांचें, जोंधळ्यांचें किंवा तांदळांचें बारीक दळलेलें पीठ घेऊन जखम झालेल्या भागावर चिकटवावें. तें नसल्यास कोळशाची पूड बारीक वाटून ती चिकटवावी. या उपायांच्या योगानें भाजलेल्या भागाचा हवेपासून बचाव होऊन रोग्यास दवाखान्यांत नेईतोंपर्यंत त्यास खाण्या-पिण्याखेरीज दुसरा कोणचाही उपाय करण्याची जरूर पडणार नाहीं. अशा प्रकारची जखम दररोज धुण्याची जरूर नाहीं. वर लावलेला कापूस किंवा पीठ आपोआप सुटूं लागेल किंवा अंगास फार घाण येऊं लागली तर मात्र जखम धुवून पुनः पूर्वीचें औषध लावावें. अंगाचा पुष्कळ भाग भाजला असल्यास सर्वांग एकाच वेळीं धुऊं नये. कारण सर्वांग एकदम उघडें पडल्यामुळें थंडी होण्याचा संभव असतो. एक भाग धुऊन वर फडकें बांधल्यावर दुसरा भाग धुण्यास आरंभ करावा.

भाजलेल्या मनुष्यास दवाखान्यांत नेण्याचें झाल्यास डोलींत घालून न्यावें व खालीं मऊ रुवाचा बिछाना घालावा. तो नसल्यास पिंजर

खालीं घालून वर एक धोतर अंथरावें आणि त्यावर त्याला निजवावें. वाटेंत त्यास ऊन किंवा वारा लागूं नये ह्मणून डोलीभोंवतीं धोतर बांधावें. भाजलेल्या माणसास झोंप आली नाहीं तर चिंता नाहीं. झोंप येण्याकरितां अफू वगैरे मादक पदार्थ होतांहोईतों देऊं नयेत. बालकाच्या अंगावरच्या कापडास आग लागून तें पेटलें असतां त्या मुलाच्या अंगाभोंवतीं एखादी जाडी सत्रंजी, वाकळ अथवा तरट वगैरे जड जिन्नस गुंडाळून ज्वाला विझवाव्यात, अथवा जवळ पाणी, वाळू, माती यांपैकीं हातास जें लागेल तें त्याच्या अंगावर ओतावें किंवा टाकावें. आईबापांनीं घाबरून जाऊन त्याकडे पाहत राहूं नये.

हातपाय लचकणें.

ही दुखापत फारकरून सांध्याजवळ होते. ही दुखापत बहुतकरून उंचावरून उडी मारल्यामुळें होतें. ह्या दुखापतीपासून पायाच्या अगर दुसऱ्या भागाच्या सांध्याच्या बंधनास इजा होते, त्यामुळें तो सांधा थोड्याशा हालचालीनेंसुद्धां फार दुखतो, चालवत नाहीं, सांध्यावर सूज येते, किंचित ज्वर येतो, मुलास शांत झोंप येत नाहीं यामुळें तें एकसारखें किरकिर करतें व रडतें.

उपचार:—लचकलेल्या भागावर टिंक्चर आयोडिन लावावें व तो भाग कापूस घालून गरमपट्टीनें बांधावा किंवा सकाळ संध्याकाळ अफूच्या बोंडाच्या वाफेनें शेकावा. मुलास स्वस्थ पडूं द्यावें. झोंप येत नसल्यास पाव ते अर्धा ग्रेन अफू वयाच्या मानानें द्यावी. लचकलेल्या जागीं थंड पाण्याची पट्टी अगर नवसागर, मद्यार्क व कोलनवॉटर ह्यांत विद्रुत करून फडक्याची पट्टी भिजवून त्यावर ठेवावी. सकाळसंध्याकाळ नुसत्या कढत पाण्यानें लचकलेला भाग शेकला तरी चालेल.

उपसंहार.

शेवटीं मला माझे प्रिय भगिनीवर्गास इतकीच विनंति करावयाची आहे कीं, त्यांनीं या पुस्तकांत सांगितल्याप्रमाणें, त्यांना ऋतु प्राप्त झाल्यापासून ते मातृत्वदशा प्राप्त होईपर्यंत आपला वर्तनक्रम ठेवला, तर खरोखर त्याच नुसत्या सुदृढ व दीर्घायु बनतील असें नाहीं तर त्यांची मुलेंही त्याप्रमाणेंच निपजतील, व अशा मुलांचा राष्ट्रोन्नतीसारख्या महत् कार्यास किती उपयोग होईल हें निराळें सांगावयास पाहिजे असें नाहीं.

शार्दूलविक्रीडित.

या दीपें बहु मार्ग हा सुलभसा होवो अशी प्रार्थना ।
ईशा मी तव-पादपंकजिं करीं द्यावी जना प्रेरणा ॥
मद्वाक्यें जन वर्ततील तर त्यां होईल जी संतती ।
त्यायोगें मग सत्य शीघ्र गतिनें होईल राष्ट्रोन्नती ॥ १ ॥

समाप्त.

